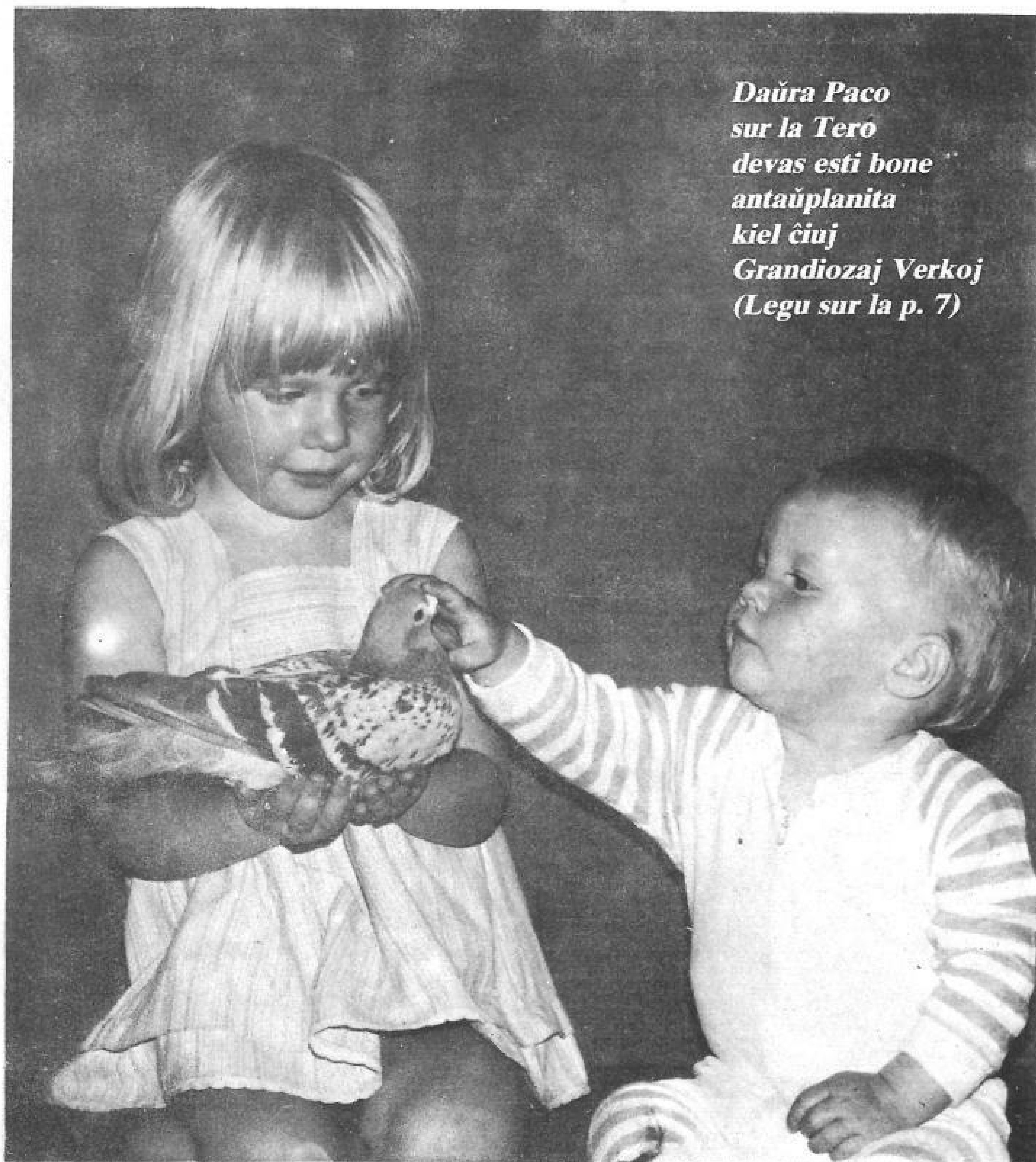
ESPERANTISTA VEGETARANO

kvaronjara bulteno de la
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
(En kunlaboro kun UEA kaj IVU)

Numero 38 **2-1983**



Daŭra Paco sur la Tero devas esti bone antaŭplanita kiel ĉiuj Grandiozaj Verkoj
(Legu sur la p. 7)

Redaktas kaj administras: Stano Marček, Zvolenská 15, CS-036 01 MARTIN, Ĉeĥoslovakio, Tel. 89626

ESTRARO DE TEVA:
Prezidanto: Ernesto Váňa, CS-962 71 DUDINCE 163, Ĉeĥoslovakio
Ĝen. Sekretario: Christopher Fettes, St. Columba's College, DUBLIN 16, Irlando
Kasistino: Ottoline Landheer v/d. Vies, Bauerlaan 7, NL-2111 AT AERDENHOUT, Nederlando (Pĉk. 4416682; Amro-Bank n-ro 44.71.08.646. ĝir. 8238, Gr. Houtstr., Haarlem)

ENHAVO

Kovrilfoto: Stano Marček **Ilustraĵoj:** Stano Markovič

TEVA 75-JARA

Karaj geamikoj,

siatempe la slovaka nacia kleriga aganto Andreo Kmeť, kiu famiĝis ankaŭ pri botaniko kaj aliaj sciencaj fakoj, komence de unu el-inter siaj verkoj, en kiu li priskribas la majestecon de la monto Sitno (proksima al Dudince), diris: „Ja kiu skribu pri la majesteco de Sitno, se ne mi, kiu tie lasis multajn el siaj jaroj kaj kun tiuj ankaŭ siajn harojn?"

Tiel ankaŭ mi komencas: kiu skribu pri TEVA, se ne mi, kiu en ĝi kaj en la por-Esperanta laboro pasigis preskaŭ tutan sian vivon, same perdinte dum tiuj jaroj la harojn...

Do jes, TEVA jubileas. 75 jarojn ĝi havas en sia vivo! En tiaj kaj similaj eventoj oni kutimas multe rakonti. Indus mencii la historion, sed tiam miaj vortoj estus tre longaj, dume mi volas paroli koncize. Rilate la historiajn datojn, oni legu tiujn en fakaj verkoj. Ion-tion ni menciis ankaŭ en nia EV. Ĉi tie ni nur koncize rememorigu, ke dum la Universala Kongreso en Dresden en 1908, do en la sama jaro, kiam fondiĝis tie la Universala Esperanto-Asocio, fondiĝis ankaŭ la Internacia Unuiĝo de Esperantistaj Vegetaranoj, kiu poste simpligis sian nomon je Vegetara Ligo Esperantista. Indas mencii, ke ĝia prezidanto fariĝis kun honora titolo la fama rusa verkisto L. N. Tolstoj. La fondiĝo okazis la 16-an de aŭgusto 1908 dum la kunsido de vegetaranoj-esperantistoj, laŭ la iniciato de René Ladevéze el Agen, Suda Francio. La kunsidon partoprenis ankaŭ Zamenhof, kiu (kiel oni tion pri li jam konas) pro siaj personaj principoj nenian funkcion deziris akcepti, volante esti „ordinara soldato" en la movado.

La Asocion envere gvidis Ladevéze, kiu poste vivis en Germanio, post ties morto en 1913 J. A. Gill en Tunbridge, Anglio, post tiu Ionescu Kapatzena en Bukareŝto, Rumanio, kiu poste vivis en Francio. Post la malfeliĉa unua mondmilito venis aliaj malfeliĉaj jaroj de la monda ekonomia krizo, post tiu la dua mondmilito kaj la sekvaj malfacilaj jaroj, kiujn nia movado travivis dank' al Ĥavkin, vivanta en la „koro de la mondo", en Jeruzalemo, kiu ŝanĝis la nomon je Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio. Li proponis al mi la gvidadon de TEVA. Mi promesis tiam al li la prizorgadon, sed nur post jaroj, kiam li jam ne vivis, mi povis plenumi mian promeson. Dum tiu periodo pri TEVA zorgis Dorn, kiu same jam ne vivas. Nu, kaj la „mia" periodo de TEVA estas al vi jam konata.

Ni menciu, ke IUEV, resp. VLE eldonadis diversajn informilojn kaj

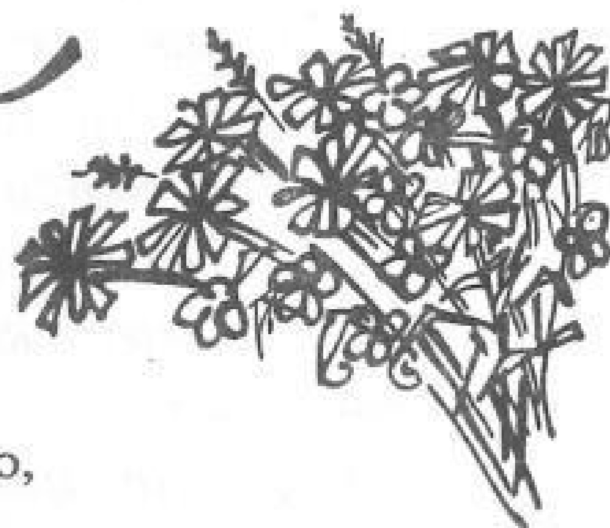
sian regulan organon ĝi komencis eldonadi en 1914, kiu dum 1927–1932 estis ankaŭ oficiala organo de la ne-esperantista Internacia Vegetara Unio, kiu tiam estis en financaj malfacilaĵoj kaj nia Asocio solidare subtenadis ĝin. (Ni ĝojige notu, ke nun, dank' al iuj agantoj en IVU, ĝi same solidare proksimiĝas al TEVA, pere de siaj simpatiantoj al la Internacia Lingvo.)

Jen, koncize tiom al nia jubilea jaro. Pliajn informojn vi certe trovos en aliaj fontoj. Mi ankoraŭ volas danki al ĉiuj aliaj kunlaborantoj, kiujn mi ne menciis ĉi tie, sed en nia TEVA-Memorlibro estas enskribitaj iliaj nomoj. Precipe ni dankas al niaj Landaj Reprezentantoj-Perantoj. Al tiuj, kiuj jam forpasis, honora rememoro!

Kaj fine mi revenu al mia aludo ĉe la komencaj vortoj: „Kiu... se ne mi...". Ekzistas proverbo, kiu diras, ke „en triopo ĉio bona". Jes, ni triope jubileas: TEVA – UEA – EV... Sed ĉi-kaze bv. „EV" kompreni kiel mian nomon. Jes, ankaŭ mi atingis la 75an jaraĝon, kaj ĉiloke mi sincere dankas al ĉiuj, kiuj esprimis al mi siajn bondezirojn!

Amike via ***Ernesto Váňa***

nia gratulbukedo



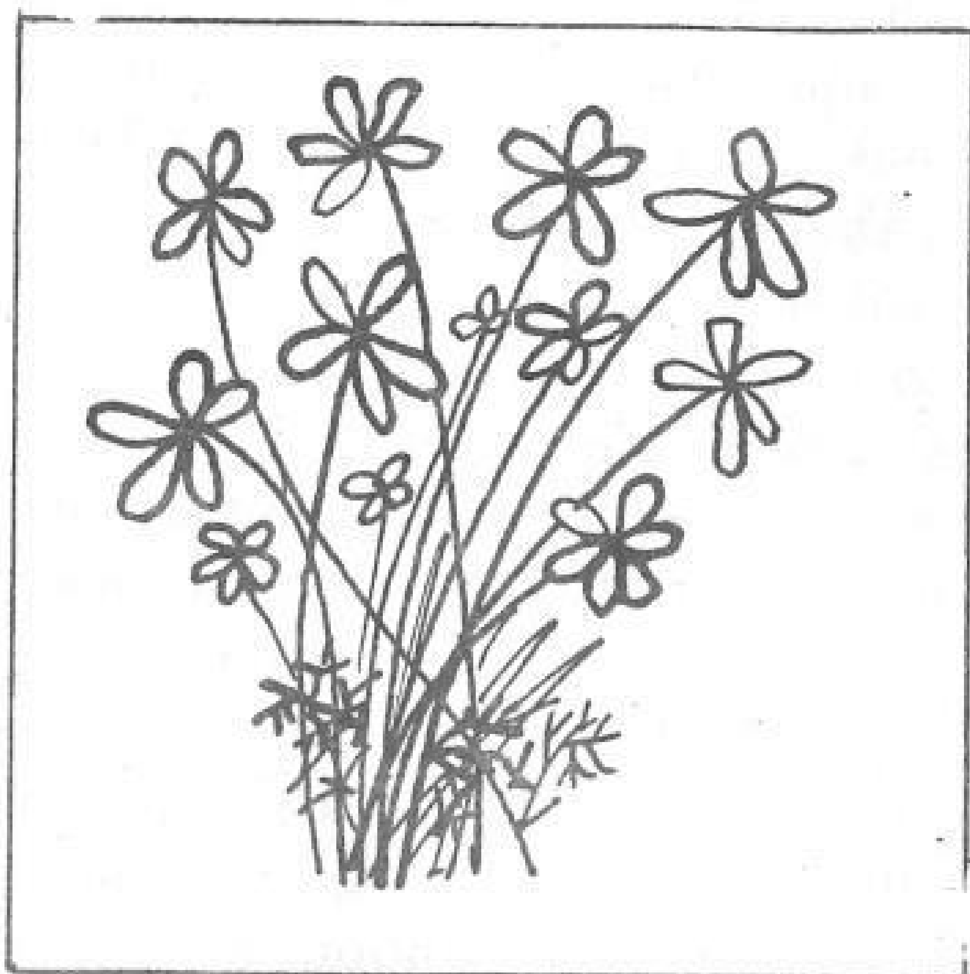
Nia gratulbukedo nun pompas al

s-ro Setälä en Finnlando, okaze de lia 93a naskiĝa datreveno,
s-ro A. Poška, Litovio, Sovetunio, kiu 80-jariĝis,
s-ro I. A. Šejkner, Sovetunio, kiu 80-jariĝis,
s-ro Tibor Gaál, Žitavce, ČSSR, kiu 70-jariĝis,
s-ro S. R. Docal, Usono, kiu 65-jariĝis.

MORTANONCOJ

Kun bedaŭro ni anoncas la forpason de nia kunlaboranto,
s-ro Seeman en Bratislava, ČSSR, en lia 80a jaro,
same forpasis s-ro J. Resner en Ostrava, ČSSR, 88-jara,
la amata edzino de s-ro S. R. Docal en Usono
kaj s-ro St. Kováč en Dudince, ČSSR, 90-jara.

ERNESTO VÁŇA 75-JARA



„Tiel juna, kaj jam 75-jara!“ ekkriis mi surprizite, kiam mi de Stano Marček eksciis, ke Ernesto Váňa prepariĝas komenci ĉi-jare la kvaran periodon de sia juneco.

Tiuj geverduloj, kiuj konas s-anon Váňa pli longe (kaj do mem estas jam iom pli longe junaj), bone scias, ke li partoprenis preskaŭ en ĉio, kio okazis ĉe ni sur la tereno de la Esperanto-movado. Kaj multon el tio li mem iniciatis.

Kiam li en 1946 – post la jaroj de persekuto de Esperanto – eldonis la unuan kajeron de Esperantisto Slovaka, ĝi estis kvazaŭ bombo (ĉi-foje paca). Kaj poste venis lia lernolibro, kursoj, propagandado, artikolado, laboro por UEA kaj multnombraj, komplete apenaŭ vicigeblaj laboroj. Do nenia miro, ke tuj en la unua kongreso de la tiama SES (Slovaka E-Societo) en julio 1947 en Martin li estis elektita ĝia vicprezidanto.

Lia granda merito estas la organizado de SELDO – Somera E-Lernejo en Dudince, al kiu li devis dediĉi sin ĉiam dum la tuta jaro. Kaj poste li ankoraŭ instruis en ĝi! Kiom da novaj adeptoj por Esperanto estis akiritaj ĉi tie, kiom da novaj kontaktoj kaj amikaj rilatoj estis komencitaj en tiu ĉi nia unua internacia kursejo! Kaj kiam la Somera E-Lernejo foriris el Dudince, la tradicion li vivtenadis organizante la aŭtunajn amikajn renkontiĝojn esperantistajn kaj kreante tiel renkontejon por malnovaj kaj novaj gesamideanoj.

Sekvante sian idealon s-ano Váňa iam eĉ forgesis la materian mondon. Li komencis eldonadi gazeton (ES) kaj eldonis lernolibron – ambaŭ aferoj estis riskaj el financa vidpunkto kaj li certe ne profitis per ili, sed li vidis antaŭ ĉio sian celon. Kaj poste li eĉ eklaboris por fondi Esperantistan produktan kooperativon, farante sian propran havaĵon ĝia bazo; sed en la komplikaj postmilitaj tempoj efektivigi la planon estis super la fortoj de unuopulo.

Specialan ĉapitron en la vivo de s-ano Váňa reprezentas lia aparteno al la vegetarana movado, specia-

le al la esperantista vegetarismo, al kiu li dediĉas sin ĉiam pli sindone, estante jam longajn jarojn la prezidanto de TEVA. Sed tiun ĉi aferon ĉiuj TEVA-anoj bone konas dank' al la bona gazeto Esperantista Vegetarano, kiun li dum longaj jaroj redaktis, antaŭ ol – fidela al la principo „Junularo, antaŭen!" – li transdonis tiun ĉi funkcion al s-ano Marček.

Sed tio ĉe s-ano Váňa neniel signifas retiriĝi plene. Li ĉiam trovas por si kampon por aktivi. Kvankam la pli aĝaj en certa momento tute nature faras lokon al la pli junaj, estus maljuste, se ili tute malaperus el la konscio de la pli juna generacio. Tial – estante reprezentanto de la Veterana E-Klubo – li fervore kolektas datojn pri la veteranoj de nia movado en Slovakio.

La plejparton de sia por- kaj peresperanta aktivado s-ano Váňa kapablis plenumi flanke de sia okupo, en sia libera tempo. Li dediĉis ĝin plene al la verda afero. Evidente, labori por Esperanto estis por li ripozo! Estante arbaristo, li kapablis lerte harmoniigi la verdon de la arbarista uniformo kun la verdo de la esperantista stelo. Kaj ĉar arbaroj kaj montoj estas nocioj tre proksimaj, ne estas mirige, ke s-ano Váňa trovis ankaŭ la monton Parnaso, amikiĝis kun unu el la tie loĝantaj muzoj kaj do eĉ verkis ankaŭ kelkajn poemojn kaj tradukojn de popolkantoj...

Estus eble ankoraŭ daŭrigi, sed unu-du vortoj malpli ja ne povas malpligrandigi la rolon kaj meritojn de s-ano Váňa en nia movado – aŭ pli bone dirite: en la du movadoj, en kiuj li aktivas. La ĉefa afero estas, ke li viglas, spitas la jarojn kaj malsanojn. Kaj se ni turnos miajn komencajn vortojn kaj diros: „Jam 75-jara, kaj ankoraŭ tiel juna!" do nur por deziri al s-ano Váňa komence de lia kvara juneco (se ni kalkulas, ke juneco daŭras 25 jarojn), ke li ankoraŭ longe restu inter ni vigla, tradicie bonhumora, iniciatema – multrilate modelo por la junaj – kaj ke li povu vere ĝoji pro la progreso de ambaŭ siaj koraferoj, al kiuj li ne ĉesas dediĉi siajn koron kaj fortojn.

Do, multajn pluajn jarojn, agoplenajn, ĝojajn, feliĉajn, aktivajn, kara s-ano Váňa!

EVT

✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯✯

Rimarko de la redaktoro: *Ĉu ne interesa, eĉ miriga koincido? – Koron de la mallongigo TEVA formas literoj EV, kiuj estas ne nur inicialoj de nia bulteno, organo de TEVA „Esperantista Vegetarano", sed ankaŭ de la prezidanto de TEVA, „Ernesto Váňa", kiu „hazarde" estas samaĝa kiel TEVA, 75-jara...*

V. Rychlík

PORPACA MANIFESTO

NEEVITEBLAJ KONDIĈOJ POR ATINGI DAŬRAN MOND-PACON

La mondon minacas neimagebla mondmilita katastrofo. Savi la pacon estas la unua kaj unusola tasko de la nuntempa homaro. La hom-amasoj komencas kompreni la danĝeron, kiu pendas en la aero. Milionoj da homoj partoprenas en la agadoj, manifestantaj la deziregon pri la paco. Okazas protestoj kaj demonstracioj kontraŭ militoj kaj frenezula armado. La civitanoj klopodas instigi siajn registarojn al la traktadoj pri la reciproka senarmigo.

Ĉiuj tiuj klopodoj estas treege gravaj por haltigi la fingron, pretan elpafi la unuan ruinigan bombon. Sed la minacanta stato ne ĉesas. Militpaŭzo inter du militoj ne estas paco. Daŭra paco ne estus garantiita, eĉ se ĉiuj hodiaŭaj armiloj estus detruitaj. Ĝis kiam ne estos forigitaj la kaŭzoj de la konfliktoj, denove povus esti fabrikitaj novaj armiloj. Estus do necese difini la principojn, kies akcepto kaj respektado forigus la koliziojn, kapablajn minaci la mondpacon.

1/ La unua kaj nepra postulo por la daŭra paco estas forigi la socialan subpremadon en la tuta mondo. La lukto de proletaro estas defensiva batalo kaj ne estas la vera kaŭzo de pacdifektado. Ties origina kaŭzo estas ekspluatado de la homo per alia homo. Ne gravas, kiamaniere estos forigita la sociala maljusteco en la mondo. Sociordo, regata per la besta „rajto de la pli forta" ne taŭgas plu por la homaro. Sub ĝia regado la homaro neniam atingus stadion de vera humaneco, eĉ kun la pleje evoluinta intelekto. La homaro restus duonprodukto de la naturo, malkapabla por pli alta evoluo kaj ĝi ekstermus sin mem.

La nobla doktrino pri egaleco inter la homoj aŭ amo al proksimulo predikata nur vorte kaj ne kapabla realigi la plej elementan justecon en la materiala sfero, estas nura fariseismo kaj malhonesta mensogo.

Estas memkompreneble, ke tion oni ne povas realigi de tago al tago.

2/ La dua kaj necesa kondiĉo, sen kiu neniam povus ekregi paca atmosfero en la mondo, estas honesta toleremo inter la mond-konceptoj. Nuntempe ekzistas du grupoj de konceptoj, kiuj interbatalas nepacigeble: la materialismaj kaj idealismaj konceptoj.

Realeco estas nur unu kaj ĝi havas du flankojn: la spiritan kaj la materialan. La rajton rigardi la realecon el tiu aŭ alia flanko oni ĝenerale rekonis kiel fundamentan homrajton. Do oni supozas toleremon, sed la praktiko estas malproksima al bonmora toleremo. Se iu volas diskuti pri la ĝusteco de sia koncepto, tio estas laŭdebla. Tiel oni purigas sian filozofian pensadon, kiu certe mankas al masoj da anoj ambaŭ-

flanke. Ili simple kredas. Tio ne signifas, ke sinceraj kredantoj estas senvaloraj homoj. Karaktero gravas pli ol nura intelekto.

Kiam iu ajn reganta ideologio akceptigadis siajn konceptojn perforte aŭ per la plej rafinita premo, ĝi ĉiam finiĝis malsukcese. Perforto en ĉi tiu sfero estas simptomo de fanatikeco, spirit- kaj sent-manko. Ĉu temas pri fanatismo religia, nacia, rasa aŭ mondkoncepta, ĝi ĉiam estas pereiga, reakciema. Paca konkurado inter diversaj soci-ordoj estas mezurebla per ekonomiaj mezuriloj. Tolerema idea konkurado inter mond-konceptoj estas ankaŭ tolerebla. Filozofia evoluo de tiu aŭ alia ideologio montriĝos en diskuto. Fakta idea maturiĝo de homoj aperas en tio, kiel iliaj vortoj akordiĝas kun iliaj agadoj, senkonsidere, ĉu la etikaj normoj estas formulitaj per tiu aŭ alia terminaro.

3/ La tria neevitebla kondiĉo por instali daŭran pacon estas garantii humanan rilaton inter la nacioj kaj rasoj. La homaro estas laŭnatura tutaĵo. Ĝi konsistas el laŭnaturaj partoj – nacioj. Ĉi tiuj estas ekde jarmiloj ĝis hodiaŭ apartigitaj per artefaritaj ŝtatlimoj. La ekzistado de multaj nenaturaj ŝtat-formaĵoj estis kaj estas la ĉefa kaŭzo de malakordoj, konfliktoj kaj militoj. Se la militdanĝero devas esti forigita radikale kaj por ĉiam, nepre devas esti forigita la kaŭzo: la artefarita dispartigo de la homaro. Ne sufiĉas formi eĉ nur du blokojn kaj aldone senpovan organizon de Unuiĝintaj Nacioj. Ĝis kiam estos en la mondo nur du ŝtatoj, daŭros danĝero de milit-kolizioj. Ne ekzistas alia eblo krom krei unu komunan ŝtat-organizon por la tuta homaro, garantiantan liberan evoluon de ĉiuj, reciproke egalrajtaj nacioj. La konstitucion de ĉi tiu ŝtato devas fari principoj malebligantaj kian ajn revenon al evolue malpli altaj ŝtupoj. Eĉ rapida interkompreniĝo ne estus problemo pere de Esperanto.

Brilege bela estas la perspektivo de perfekta komunismo, kiam plu ne estos ŝtatoj. Tiutempe la homaj unuopuloj estos tiel morale aŭtonomaj, ke ili ne bezonos ian eleksteran gvidadon. Sed ĉi tiu idealo estas por ni revo pri fora estonteco. Multe pli proksima kaj nuntempe fakte atingebla estas plano de homar-unuiĝo en unusola, relative perfekta ŝtato. En pasinteco – utopio; hodiaŭ kategoria imperativo. Sendube ankaŭ tio estas malfacila problemo. Restas demando, kie kaj kiel komenci. Ne eblas alimaniere ol per natura vojo. Sam-rasaj nacioj – Slavoj, Germanoj, Romanoj, Mongoloj k. c. formos naturajn rasajn tutaĵojn kaj submetos sin al komuna rasa estraro. Poste la rasoj unuiĝos en unu tuthomaran ŝtat-organizon.

Komenco de vere homa rilato inter nacioj estas proletara internacialismo, honora interrilato de laboristoj el ĉiuj nacioj sen reciproka malamo kaj konkeremaj deziroj. La klasa vidpunkto, hodiaŭ laŭnatura, malaperos kune kun la klasoj post la realigo de sociala egaligo. Tiam malaperos ankaŭ rabemaj internaciaj rilatoj kaj naskiĝos kondiĉoj por la unuiĝo de la homaro.

Dependas nur de la homoj mem, de ni ĉiuj, ĉu tio fariĝos, dum estas tempo. Aŭ faros tion kompatindaj restaĵoj de la homaro post la mondkatastrofo.

4/ La kvara, plej ofte kaj – kaŭze de nesciado – plej senrespekte malobeata pac-leĝo sur nia Tero estas hominda rilato inter la homoj kaj la naturo. Jam antaŭlonge estis malakceptita la opinio, ke la homo estas naturreganto. Ni jam scias, ke ni estas parto de la naturo, kiel mineraloj, vegetaĵoj kaj bestoj. Nia korpa organismo apartenas al suĉbestoj. Ĝi havas proksimume egalajn nutraĵ-, dormo- kaj certajn varmo-bezonojn. Ĝi sentas pli-malpli egale doloron, malsaton, soifon, malvarmon aŭ varmon. Ĝi do havas egalan rajton al kontentigo de siaj korpaj bezonoj kaj ankaŭ egalan viv-rajton. La homa organismo kompreneble estas pli perfekta kaj havas pli altajn psikajn kapablojn. Pro tio li apartenas al pli alta evolua stadio. La besto ne havas racian rilaton al aliaj fremdaj bestoj. La karnovoruloj rigardas aliajn bestojn kiel sian manĝaĵon. Homoj sur malalta, duonbesta evolu-ŝtupo kondutas kiel bestoj. Iam estis ankaŭ kanibalismo natura aperaĵo. Ekde tiu tempo la homaro evoluigis alte sian intelekton. Dank' al la ekkono de fizikaj, kemiaj kaj biologiaj leĝoj ni havas civilizacion, kia ekzistis neniam antaŭe sur nia planedo. Diferenca estas la situacio kun la sento-kulturo. La etika sento restis neglektita tiome, ke la civilizita homaro restis ĉi-koncerne sur la besta evolu-stadio. Ja la besteco ĉe iuj homoj aŭ homgrupoj eĉ pligrandiĝis proporcie kun la evoluo de la racio. Tion provas la plej senrespektaj formoj de ekspluatado en iuj landoj, la daŭro de militoj, nome de iliaj plej teruraj manieroj, la bataloj kaŭzitaj de diversaj motivoj. Egale arkaika estas la kutimo opinii la bestojn kiel manĝaĵon por la homoj. Ne estas do mirinde, ke dum tiaj ĉi cirkonstancoj la homaro ne maturiĝis al la hominda rilato al la naturo, antaŭ ĉio al bestoj.

Spite al tio ni trovas jam nun milojn da kulturaj homoj en ĉiuj landoj, kiuj rekonas la vivrajton de bestoj kaj el tio rezultigis la sekvojn por siaj vivoj. Ili transiris de la viando- al vegetaĵmanĝado. Modernaj vegetaranoj havas por tio krom etikaj motivoj ankaŭ vicon da raciaj argumentoj: sanecaj, estetikaj, ekonomiaj, ekologiaj, psikologiaj, pedagogiaj k. a.

Vegetaranoj ofte renkontiĝas kun absoluta malkompreno flanke de sia ĉirkaŭaĵo. Oni opinias ilin stranguloj, kaŝita sekto, eĉ konspirantoj kontraŭ la soci-ordo kaj kutimoj, „sanktigitaj" per jarmiloj. Cetere ne ekzistis unusola progresema ideo, kiu ne estus proklamita pli-malpli danĝera aŭ ridinda ekstravaganteco kaj ĝiaj anoj deklaritaj senprudentuloj aŭ eĉ frenezuloj. Kaj tamen vegetara manĝaĵo estis praktikata de antikvaj Hebreoj kaj Hindoj antaŭ jarmiloj.

Dum la tuta historio aperadis unuopuloj, superantaj racie kaj sente la nivelon de sia epoko. Multaj el ili ĉesis manĝi viandon. Sed ĉar ili ĉi fakton ne diskonigis, ni ofte ne havas ateston pri tio. Iliaj biografiistoj silentis pri tio, malgraŭ ke ili tion eble konis, por ke la aŭtoritato de la famulo ne estu tuŝita pere de laŭopinia strangeco.

Inter eminentaj kulturpioniroj ekde la malnova tempo ni povas trovi vicon da viroj, malkaŝe batalantaj por la plena homeco. La greka filozofo kaj historiisto Plutarĥos Ĥaironensis

(50.–125 p. K.), skribis multajn verkojn, inter ili du disertaĵojn titolitajn „Pri la viando-manĝado". Tie li radikale kondamnas la viandajn nutraĵojn por la kultura homo. Al la demando de sia disĉiplo, kiel Pythagoras ĉesis manĝi viandon, Plutarĥos respondis per demando: „Kiel povas homo kun apetito manĝi ion, kio antaŭ nelonge vivis, kriis, timis pri sia vivo, vidis, aŭdis, sentis doloron kaj defendis sin? Kiel povas homo sensente mortigi multajn belajn bestojn kaj birdojn, porti plenajn teleregojn sur tablojn por festenoj kaj festi kaj ĝoji, havante antaŭ si mortajn senpovajn kreaĵojn? Senkulpigebla tio estus ĉe primitivaj homoj, nekonantaj ter-kulturadon. Sed kulturitaj Grekoj, havantaj abundajn rikoltojn el siaj kampoj, estas pelitaj nur per nesatigebla ĝuamo, malhoma sovaĝo kaj sangavideco. Vi nomas panterojn, leonojn kaj serpentojn rabobestoj. Ĉi tiuj mortigas nur por satigi sin. Je kio estas vi pli bonaj?

Ŝoke priskribas Plutarĥos la festenojn de grekaj kaj romaj riĉuloj. Perversaj kapricoj de trosatigitaj diboĉuloj gvidis al sadisma turmentado de bestoj antaŭ la buĉado, por ke – laŭdire – estu ilia karno „pli delikata". Oni ne povas sufiĉe bone priskribi la abomenon kaj malestimon, kun kiu la antikva filozofo traktas siajn samtempulojn.

La intenca sadismo nuntempe jam plejparte malaperis. Sed al la bestoj oni plu kondutas senkompate, konsiderante ilin fabrik-produktaĵoj aŭ industriaĵoj.

Post la antikva kultur-epoko sekvis mezepoko, nomata ankaŭ malhela epoko. Vere la scienco kaj tekniko estis ankoraŭ en vindo-tukoj. Eŭropon suverenis regnestroj kaj eklezioj. Dum la historio de kristanismo troviĝis kuraĝaj homoj, kritikintaj nenormalan vivon de la regantaj tavoloj. Iuj el la reformantoj komprenis la religian ordonon „ne mortigu!" ankaŭ koncerne la bestojn. Iuj el ili estis proklamitaj sanktuloj, aliaj herezuloj kaj pereis sur ekzekutejoj.

Novtempe plimultiĝas pioniroj de la humana rilato de la homo al la naturo. Vegetaranaj gazetoj publikigis liston de homoj, kiuj ne manĝis viandon. Inter ili estis ekz-e Goethe, Gorkij, Heine, Ibsen, Leonardo da Vinci, Limanowski, Maeterlinck, Molotov, Newton, Rousseau, Rubens, Schiller, Schoppenhauer, Schweitzer, Shaw, Spinoza, Thakur, Tolstoj, Voltaire, Wagner, Zamenhof kaj aliaj. Inter ili troviĝas fervoraj defendantoj de la besta viv-rajto. G. B. Shaw ekz-e pardonis al kunbabilanto, se tiu ne konis liajn famajn verkojn, sed li punis per sarkasma rimarko regalantinon, se ŝi – nesciante pri la vegetaraneco de Shaw – volis regali la gaston per viando. Tolstoj pli taksis siajn etikepedagogiajn verkojn kaj agadojn ol siajn mondfamajn romanojn. Li eĉ bedaŭris, ke li perdądis tempon kun beletro. Radikale esprimiĝis pri viando-manĝado ankaŭ Maksim Gorkij. Ambaŭ famuloj koincide asertis, ke ĝis kiam ekzistos buĉejoj por la bestoj, ĝis tiam ekzistos ankaŭ buĉejoj por la homoj: militoj.

Oni lamentas pri ekonomia mondkrizo. Sed ne nur armado kaŭzas ĝin. Oni parolas pri agromanko. Sed ter-

kulturisto per primitiva kalkulo povas certiĝi, ke plugebla ter-areo, kies rikolton konsumas bruto, povas bone vivteni eĉ dek homojn. Cetere brutaro konsumas la plej valoran parton de cerealoj.

Objektivaj medicinaj esploroj avertas kontraŭ troa albumin- kaj viandmanĝado, kio manifestiĝas en disvastiĝinta reŭmatismo. Precipe la best-devenaj grasoj kaŭzas angiomalsanojn, sklerozon kaj aliajn modernajn malsanojn. Oni konstatas la partoprenon de viando ĉe la kanceraj malsanoj. Bestorganismoj enhavas ne nur venenajn ĥemiaĵojn el artaj furaĝoj, sed ankaŭ antibiotikojn kaj hormonojn, uzitajn ĉe la bestbredado. Plimultiĝas medicinistoj, kuracantaj antaŭ ĉio per vegetara nutrado.

Spite al tio supervivas delonga falsa „kredo", ke viand-abundo estas mezurilo de bonstato. Oni konstruas novajn grandbredejojn kaj la „ekonomia vidpunkto" neglektas la homan sanon kaj la naturon.

La plej ofta kaŭzo, kial la homoj ne volas rezigni de sia „miksita" manĝaĵo, kvankam ili tion eble dezirus fari, estas timo, ke ili damaĝus sian sanon. En Oriento tamen ekde pratempoj vivis kaj vivas milionoj da homoj, kiuj malgraŭ sia vegetara vivmaniero vivas tute sane.

El la kvar postuloj por la daŭra mondpaco la plej malmulte komprenata estas la hominda rilato de la homo al la naturo. Malgraŭ tio disvastiĝas tra la tuta kultura mondo moderna vegetara movado. En Bulgario vivas ekz-e ĉ. 200 000 vegetaranoj. Ili havas viglan organizon kaj nur en Sofio 13 vegetarajn restoraciojn. Ankaŭ en okcidentaj landoj estas multaj vegetaranaj organizaĵoj. Oni eldonas gazetojn kaj specialan literaturon. Medicinistoj, ankaŭ en Sovetunio, komparadas la sanon kaj laborkapablojn de vegetaranoj kaj viando-manĝantoj. Superas la vegetara viv-maniero.

Nia generacio vivas en epoko, kiam decidiĝas pri la estonto de la homaro tiel grave, tiel fatale, kiel neniam antaŭe. Iam ŝajnas, ke restas nur paŝeto al la tria mondmilito. Sed la pacfortoj kreskas proporcie kun la danĝero. Multiĝas protestoj, demonstracioj kaj porpaca agado de multaj pac-movadoj.

Kiel longe daŭros, ĝis kiam ni atingos daŭran pacon sur la Tero? Ĉu cent aŭ mil jarojn? Tion hodiaŭ scias neniu. La evolucio havas siajn ŝtupojn, dum kiuj devas esti atingita kvanto, por ke povu okazi kvalita ŝanĝo. Ni ne povas ŝanĝi la naturleĝojn. Sed dependas de nia kolektiva volo, ĉu ni faros la estontecon bela aŭ katastrofa. Kiam ekregos paco sur nia planedo, la Tero povos vivteni duoblan nombron da loĝantoj. Kaj kiam ekregos paco kun la naturo, ĝi satnutros trioblan kvanton de homoj en perfekta sano.

Ĉi tiu teksto estis inspirita per la verko de la slovaka filozofo Ján Maliarik. Lia libro „Tut-Tera Universala Ŝtato" aperis en 1926 kaj tiam ĝi estis sendita al la registaroj de la plej grandaj landoj. Bedaŭrinde la aŭtoro parolis al surdaj oreloj. La samaj oreloj poste devis aŭskulti la kanonadon de la dua mondmilito. Nuntempe la mondsituacio denove pliakriĝas. Ĉu niaj oreloj denove restos surdaj?

Vortoj anstataŭ kongresaj

Karaj Geamikoj,

ĉar ne ĉiuj kaj ne multaj el-inter vi povis partopreni la Universalan Kongreson ĉi-jaran en Budapeŝto, kaj do mi ne povis kun vi ĉiuj paroli persone, mi diros al vi kelkajn vortojn ĉi-loke kun peto: bv. tiujn legi atente.

Ke ni jubileas, pri tio vi legis aliloke jam en tiu ĉi numero, same ion el la historio de TEVA. Ĝi travivis longajn jarojn, eĉ jam jardekojn, kaj ofte malfacilajn! Dum la lastaj jaroj TEVA fortiĝas, dank' al niaj kunlaborantoj, sed mi invitas vin ĉiujn al afabla kunlaboro! – Bazo de ĉio estu la organizado, – ni havu Landajn Reprezentantojn en multaj landoj, – kunlaboru, helpu, por baldaŭ atingi la 50an tian lokon! En ĉiu regiono de la lando, en ĉiu pli granda urbo estu peranto, kiu helpos al la Landa Reprezentanto kaj ĉiu LR-o havu sian helpanton, kiu povas lin/ŝin anstataŭi, resp. poste fariĝi LR-o.

Mi ne povas ne danki ankaŭ ĉi-loke al ĉiuj, kiuj ĝis nun helpis al ni, kunlaboris kaj kiuj per siaj mondonacoj ebligis la aperadon de nia bulteno. Apartan dankon al tiuj, kiuj malavare, eĉ per pli grandaj sumoj kontribuis, – tiuj, precipe tiuj ebligis, ke ni egale kaj solidare al ĉiuj povis sendadi EV-on eĉ en landojn, el kiuj ne povas veni pagoj al nia kaso. Kaj same apartan dankon al tiuj kunlaborantoj, kiuj sendadas informojn, artikolojn, ĉion senpage, altruisme. Tiel TEVA povis travivi kaj eĉ transvivi la diversajn malfacilaĵojn, pro kiuj multaj organizaĵoj jam ne nur longe ne ekzistas, sed ankaŭ estas jam longe forgesitaj... Jes, dum la longaj jardekoj, dum kiuj mi partoprenas la E-movadon kaj precipe la vegetaranan, jam multaj organizaĵoj kaj gazetoj malaperis. – Kunlaboru do, helpu en ĉiuj sencoj, laŭ viaj povo kaj eblecoj, ke tio ne okazu al TEVA, al EV!

Kaj jen, ankoraŭ ion mi menciu koncize, pri kio ni parolis dum la UK: En kelkaj lokoj tra la mondo estas jam pli-malpli grandaj komunumoj, kolonioj esperantistaj, resp. vegetaranaj. Siatempe ankaŭ ni jam tian fondis ĉi tie, sed ŝanĝiĝis la enlandaj cirkonstancoj kaj nun memstaran kolonion tian ni ne povus havi, tamen ian hejmon jes, pri kiu ni jam parolis, kiel pri Verda Familio. Nu: mi posedas en bona loko, ĉi tie en Dudince, malnovan dometon triĉambran kun ĝardeno. Per rekonstruo ni povus tie havi 5–6 ĉambrojn krom la aliaj ejoj. Nun

ion tian realigi ja ne estas facila afero, tamen ni povus tion fari per viaj helpo kaj kunlaboro. – Kiel? – Iuj povus „brigade" labori, helpi ĉe la konstruado, laŭ aparta reciproka interkonsento, en certa tempo. Aliaj povus „partopreni" per subteno mona. Ĉar tiu ĉi estas aparte grava, ni diru klare la formojn, en kiuj mi tion proponas: 1. Oni povas sendi mon-subtenon donace en kia-ajna sumo, aŭ 2. pruntedoni monon je certa aŭ necerta tempo-daŭro, kun por si favoraj kondiĉoj, aŭ

3. Antaŭpagi restadon (loĝadon) en tiu domo kun favoraj kondiĉoj.

Ni aldonu, ke Dudince estas banloko kun tre valora minerala saniga akvo, en granda konstruado, kun granda estonteco. Vi povus laŭ antaŭa interkonsento kiam ajn veni al ni, por pasigi vian libertempon ĉi tie, kaj vi loĝus en iu el tiuj ĉambroj je favoraj kondiĉoj. Eventuale vi povus ĉe ni en tiu nia Verda Familio loĝi daŭre, se viaj viv-cirkonstancoj konvenus al tio. Ĉiuj, kiuj en ia el la supre-menciitaj formoj emus kaj povus kunlabori, helpi, – skribu al mi pri sia intenco kaj mi laŭdezire donos pli detalajn kaj pli precizajn informojn. Oni povus ankaŭ „aĉeti" por si iun ĉambron, kiu havus la nomon de la donacinto. Krome ĉiuj, kiuj en ia el la menciitaj formoj helpos, estos enskribitaj en la Memorlibron de la Verda Familio. Do, koncize mi klarigis la aferojn kaj nun mi kun intereso atendos la eĥon. Kiu estos la unua, kiuj entute?...

Je „ĝis revido!" en tiu Verda Familio en Dudince ĝojas anticipe

Amike via **Ernesto Váňa**

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

Veteranoj de la Esperanta Movado

Al la centjara jubileo de Esperanto en 1987, Universala Esperanto-Asocio en kunlaboro kun la Veterana Esperanto-Klubo, planas eldoni memorliston de veteranoj de la E-Movado, do tiuj, kiuj estis kaj restis almenaŭ 40 jarojn fidelaj al la Movado. Kunlige kun tiu ĉi kampanjo ni petas ĉiujn niajn membrojn, kiuj fariĝis esperantistoj antaŭ la jaro 1948, ke ili anoncu sin al la reprezentanto de VEK en sia lando, aŭ al la Slovakia Reprezentanto ĉi-sube indikita. Bezonata estas anonco de adreso, naskiĝjaro kaj jaro, en kiu oni esperantiĝis. Kiu estas esperantisto almenaŭ 40 jarojn, tiu estas „veterano" de la E-Movado, kiu jam pli ol 50 jarojn, tiu estas „jubileano" kaj la plej maljuna inter ĉiuj estos „dojeno". Do viajn anoncojn adresu al

Ernesto Váňa, CS-962 71 Dudince, ČSSR.

Ĉu vegetara nutrado vere estas sana?

Laŭ la nuntempaj opinioj ne estas konsiderata kiel tute prava la opinio, ke vegetara nutraĵo enhavas tro malmulte da albuminoj. Ankaŭ *Food and Agriculture Organisation* venis al la konkludo, ke la organismo bezonas multe malpli da albuminoj ol oni ĝenerale supozis. Tio rezultigis, ke la ĝis nun rekomendatajn tagajn kvantojn de albuminoj oni povis redukti. Ankaŭ la malsanon *kwashiorkor,* kies kaŭzon oni ĝis nun konsideris manko de albuminoj, oni nuntempe klarigas kiel konsekvencon de la ĝenerala subnutriĝo. Oni povas diri, ke nuntempe ekzistas neniaj pruvoj pri tio, ke vegetarano povus suferi je manko de albuminoj, eĉ en tiu kazo, se li krom viando rezignas ankaŭ la lakto-produktojn.

Ĉe pure vegetala nutrado oni tamen devas kalkuli kun certa manko de vitaminoj kaj mineraloj. Kiel mencias A. Long el la Esplora Sekcio de la brita *Vegetarian Society,* en la gazeto *New Scientis,* tiu ĉi manko koncernas precipe kalcion, jodon kaj feron. Ĉe mineraloj estas la absorbado malhelpata inter alie pro tio, ke estas akceptata granda kvanto de fitina acido. Vitaminoj B2 kaj B12 estas esence best-devenaj, tial ĉe strikte vegetara nutrado devus aperi ilia manko. Sed en la praktiko tiu ĉi stato ne ekestas, verŝajne pro tio, ke almenaŭ la vitamino B12 povas esti sintezita pere de mikroorganismoj en la intesta enhavo.

Sed malgraŭ tio havas la vegetara nutrado vicon da avantaĝoj, kia estas ekzemple la ekspluatado de karbonhidratoj. Tiuj estas kutime fermitaj en la ĉeloj kaj ŝirmitaj kontraŭ la digestado per ĉela membrano. Laŭ la spertoj oni povas diri, ke vegetarano konsumas pli da karbonhidratoj en natura stato, do kun pli granda kvanto da balastaĵoj, kiuj la homon ŝirmas ankaŭ kontraŭ la intestaj perturboj, kaŭzitaj de la nutraĵo kaj laŭ iuj pli novaj opinioj eĉ kontraŭ kancero de la dika intesto.

Interesaj rezultoj estis konstatitaj ĉe la grupo de 24 mil personoj aĝaj pli ol 35 jarojn, kiuj estis anoj de religia grupo adventista. Anoj de tiu ĉi religia komunumo ne fumas kaj ne trinkas alkoholon kaj plejparte estas ankaŭ vegetaranoj. La kurblinio de mort-ofteco estis ĉe ili signife malpli alta ol ĉe la meznombro de kalifornia loĝantaro. Por ke estu tiuj ĉi konkludoj maksimume objektivigitaj, estis ankaŭ komparitaj grupoj de adventistoj-vegetaranoj kun tiuj adventistoj, kiuj konsumis ankaŭ viandon. La probableco morti pro kor-malsanoj estis ĉe vegetaranoj trioble malpli granda ol ĉe la dua grupo. Tio ĉi estas laŭ la opinioj de specialistoj tre grava argumento, pledanta por la avantaĝoj de la senvianda dieto.

En la jaro 1975 vekis kelkaj specialistoj grandan intereson per tio, ke ili propagandis vegetaran nutradon kiel „kontraŭtumoran rimedon". Iliaj argumentoj por tia ĉi aserto estis jenaj: la kreskaĵa nutraĵo enhavas abundon de balastaj substancoj, kiuj laŭ la spertoj mallongigas la tempo-distancon, kiu estas bezonata por la pasado de la nutraĵo ekde la buŝo ĝis la ekstremaĵo de la dika intesto. Per tio estas donita al la bakterioj malpli granda ŝanco krei en la intesto toksinojn, kio prezentas ankaŭ malpli grandan riskon je ekesto de kancero. La fekaĵo de vegetaranoj vere enhavas malpli grandan kvanton de galaj acidoj, ĉe kiuj estas ebla per la agado de bakterioj aliformiĝo en karcerogenojn.

Vegetaranoj estas malofte obezaj, pro kio estas ĉe ili ankaŭ malpli granda risko suferi de tipaj „grasmalsanoj": diabeto, kardiovaskularaj sindromoj kaj hipertensio alvenas ĉe vegetaranoj vere rare. Sed kaŭzeca interrilato ne estas ankoraŭ tute klara. Unu nediskuteblan avantaĝon la vegetara dieto tamen havas: kio koncernas la riskon de nutraĵ-veneniĝoj, ĉar 4 el 5 nutraĵaj veneniĝoj estas kaŭzitaj de viando kaj viandaj produktoj.

EL „Zdravotnické noviny"
tradukis **Stano Marček**

Verda „V" en fenestroj de restoracioj

En Anglio, precipe en Londono, estas videbla en fenestroj de restoracioj nova simbolo – granda „V". Ĝi signalas, ke en la koncerna restoracio la manĝokarto enhavas ankaŭ senviandajn vegetarajn nutraĵojn. Tio estas sukcesa rezulto de persista laboro de la angla vegetara asocio „Vegetarian Society".

El „Der Vegetarier"
tradukis **Sláček**

Vegetarano gajnis en la Granda Maratono

Ĉi-jare en Aŭstralio okazis la Granda Maratono, vetkuro 875 km longa, en kiu la ĉefpremion gajnis vegetarano J. Kleeck. Krom ĉio alia admirinda estis lia sukceso, ĉar oni sciu, ke li estas „maljuna fraŭlo", 61-jaraĝa vegetarano, kompreneble ankaŭ abstinanto de alkoholo kaj fumado. La 875 kilometrojn longan vojon li trakuris dum 5 kaj duontago. Oni konis lin kiel „ĉiam-kurantulon", ekz. al sia har-tondisto li kutimis kuri „nur" 4 horojn, same al la „plej proksima" poŝto, vendejo, ktp. Li estas farmisto kaj ankaŭ sur sia farmo li kutimas ĉion fari en kuraj taktoj,- li ĉiam ĉien kuras, unusole en sia lito li kuŝas senmove.

ALTERNATIVAJ KURAC-METODOJ

INTER REGULARA MEDICINO KAJ LEĜOJ

Bert de Wit estis sekretario de registara nederlanda komisiono, esploranta tiujn kurac-metodojn, kiujn ordinare oni nomas „alternativaj", ĉar ili ne estas agnoskitaj per la regulara okcidenta medicino, nek — grandparte — per la leĝ-farantoj. Bert de Wit resumas la rezultojn de la komisiona enketo, por kiu oni uzis ankaŭ la servojn de esperantistoj en diversaj landoj.

En la pasintaj jaroj ekestis ĉiam pli da intereso pri la t. n. alternativaj kurac-metodoj en la okcidenta mondo. Fam-konata estas la akupunkturo, kaj kiu ne scias, kio estas jogo? Same pri makrobiotiko. Verŝajne la interesiĝo pri tiuj vivmodeloj fontis el la ĝenerala interesiĝo pri orientaj vivstiloj, kiuj furoris en la komenco de la sepdekaj jaroj.

Tamen jam antaŭ tiu tempo ekzistis alternativaj kurac-metodoj en okcidentaj landoj. Kelkfoje tiuj ne-oficialaj kurac-metodoj jam ekzistis dum jarcentoj kaj povis sin apogi sur longa tradicio. Homeopatio ekzemple estas „inventita" de kuracisto Samuel Hahnemann antaŭ du jarcentoj (1796). Tiu kurac-metodo konis periodojn de florado kaj malprospero. Nuntempe ĝi profitas la tendencon al alternativaj kurac-metodoj en okcidentaj landoj.

Alia ekzemplo: Mesmerismo, laŭ la franc-aŭstra kuracisto Mesmer, kiu aplikis magnetizadon de siaj pacientoj, supozante, ke el homa korpo povas flui sama magnetismo kiel el senvivaj magnetoj. Oni povas konsideri tiun mesmerismon kiel ellaboraĵon de pli malnova terapio, nome la surmetado de manoj, pri kiu oni jam povas legi en Biblio.

Naturmedicino estas kurac-metodo, kiu ankaŭ estas tre malnova. Ĝi estas pli-malpli universala; tamen kiel okcidenta radiko de naturmedicino oni ofte citas la pensojn de Hipokrato, kiu tamen ankaŭ estas konsiderata kiel „prapatro" de „okcidenta medicino". En naturmedicino oni per naturaj metodoj klopodas stimuli la naturan resaniĝ-kapablon de la homa korpo. Oni utiligas ekzemple banadon, spir-terapion, herban terapion, sang-elverŝon k.s.

Kial „alternativa"?

Akupunkturo estas en Ĉinio absolute ne „alternativa". En Hinda Unio same ekzistas preskaŭ tiom da superaj lernejoj por tradicia medicino „Ajurveda", kiom por okcidenta medicino. Kurac-banado estas en Nederlando konsiderata alternativa, tiel ke pacientoj mem devas pagi ĉiujn kostojn. Sed en Federacia Respubliko Germanio oni ĝis antaŭ nelonge — ŝparo far registaro! — povis sen problemoj ĝui restadon en kurac-banlokoj. Kiropraktiko estas nun en Usono preskaŭ ĉie agnoskita kurac-metodo. Do povas esti, ke tio, kio nun ankoraŭ estas „alternativa", post jardekoj estos „oficialigita". „Alternativa" unue signifas, ke la utiligado de tiu kurac-metodo kreas problemojn por la paciento, ĉar la socia aŭ privata malsan-asekuro ne pagas la

kostojn (almenaŭ ne ĉiam). Homeopatiaj medikamentoj estas en Nederlando ekz-e nur pagataj de sociala aŭ privata asekuro, se la familia kuracisto preskribis tiujn medikamentojn. Se oni iras al familia kuracisto, kiu praktikas akupunkturon aŭ kiu estas antropozofia kuracisto, absolute ne estas problemoj pri pagado. Sed, se ne estas familia kuracisto, kiu praktikas tiujn metodojn, la paciento devas mem pagi. Se la praktikanto de kuracmetodo estas nerajtigita pro la leĝo, tiam estas evidente, ke oficialaj instancoj ne repagos kostojn de traktado. Tamen eĉ se – kiel en FRG – ekzistas oficiale (do leĝe) agnoskitaj praktikistoj de alternativaj kuracmetodoj, kiuj tamen ne rajtas kuraci homon ĉiam aŭ per ĉiaj metodoj, tiam la kurackostoj ne estas repagataj al la paciento. „Heilpraktiker" (kiel oni nomas tiujn leĝe agnoskitajn praktikistojn de naturmedicino en FRG) do estas ankaŭ „tolerataj" kiel iliaj kolegoj en Britio, Norvegio, kaj aliaj landoj, kiuj tamen ne havas leĝan statuson.

Due, la alternativa karaktero de la diversaj metodoj fakte baziĝas sur teoria malkongrueco kun la reganta „okcidenta medicino". Akupunkturo ekz-e deiras de konceptoj, kiuj konfliktas kun la okcidenta naturscienca materiisma pensado. Neniu povis pruvi la ekziston de meridianoj sur aŭ en la korpo ĝis nun, oni argumentas, do ne povas esti, ke la metodo taŭgas. Tiu mallarĝ-vida koncepto de scienco kondukas al tio, ke oni ĉiamaniere kontraŭas la instruadon de tiuj metodoj en universitatoj samrange al „science pruvitaj metodoj". En kelkaj landoj oni leĝe postulas de kuracisto ke li/ŝi apliku nur terapion „science pruvitan".

Oni povas sin demandi, kial la scienca komunumo medicina (en okcidento) opinias kelkajn kurac-metodojn „nesciencaj". Ofte mankas esplor-rezultoj pri tiuj metodoj, do kial oni foĵetas tiujn metodojn? Kial oni ne volonte pristudas tiajn metodojn? Estas kelkaj kialoj. Povas esti, ke la teoria bazo de iu terapio aŭ kurac-metodo kontraŭas la kutimajn, akceptitajn medicinajn konceptojn. Povas ankaŭ esti, ke pro teoriaj konsideroj el naturscienca vidpunkto ofte oni neas kaŭzan rilaton inter terapio kaj efiko.

Ekzemple en homeopatio oni utiligas medikamentojn, kiuj foje estas dekojn da fojoj dek- aŭ centoble diluitaj, la t. n. „potenciigitaj medikamentoj". Nu, en tiu fluidaĵo laŭ natursciencaj konsideroj ne plu povas esti iu molekulo de aktiva substanco; preparaĵo D30 ne plu povas enhavi molekulon de la origina – ofte plantdevena – substanco. Povas ankaŭ esti, ke la uzataj terminoj de kuracmetodo estas kontraŭaj al la hom- kaj mondbildo de la moderna naturscienco. La esploristo kvazaŭ ne povas „kapti" la metodon. Ofte oni simple rifuzas enprofundiĝi serioze en aliajn pensmodelojn, t. n. paradigmojn. Kio ne estas formulita en la kutimaj terminoj kaj ne povas esti tradukata en tiujn, devas esti sensencaĵo. Ekzistas nur unu medicina scienco kaj la cetero estas ĉarlatanismo. Povas esti ke la ĉarlatanoj sukcesas, sed tiam la efiko estas simple klarigata kiel „sugestio", „placebo-efiko" (efiko de ŝajn-medikamento, kiun oni kredigas tre efika). Restas tamen malfacile kredi, ke dum magnetizado iuspeca energio estas transdonata de la terapeŭto al paciento. Sciencistoj ne povas konstati iun energifluon en ajna formo.

Esplorado de alternativaj kurac-metodoj

Scienca esplorado de alternativaj kuracmetodoj estas do malfacila afero. Se la sciencisto ja estas preta studi la

metodojn kaj la studo ebligata, montriĝas en praktiko, ke tio estas tre malfacila pro tio, ke en tiaj alternativaj terapioj oni ofte traktas la pacientojn tre individue.

Homeopatio konsideras la plej detalajn karakterizajn trajtojn de malsanulo. Ekz-e se la malsanulo jam foje spertis iun alian malsanon en sia junaĝo, aŭ se la malsano pligraviĝas dumnokte kaj en sekaj cirkonstancoj, tio povas esti grava indiko por la homeopato, diagnozanta la malsanulon. Multe pli da tempo estas dediĉita al detala diagnozo ol ĉe „regulara" medicinisto, kiu ofte nur disponigas 5 minutojn al la paciento dum la konsulto. Se du pacientoj ŝajne suferas pro sama malsano, la homeopatia diagnozo povas rezulti en du diversajn terapiojn. Ĉar homeopato serĉas „medikamentan bildon" kompareblan al la malsano-bildo de la malsanulo. Oni komprenos, ke por statistikaj celoj tia kuracmetodo ne multe utilas.

Kompreneble estas ankaŭ regularaj kuracistoj, kiuj bone scias, ke paciento estas individuo kaj ke tiu individuo ankaŭ havas viv-historion, menson kaj animon. Kaj kiu el praktika sperto scias, ke en la praktika situacio de kuracisto kaj paciento ne nur la scienco estas grava, sed ankaŭ la interhoma kontakto. Nuntempe pli la studentoj pri medicino aŭdas dum la lekcioj en la universitato, kiom grava estas tiu kontakto. Sed aliflanke, la tre specialistiĝintaj medicinistoj lernis konsideri la homon nur kiel maŝinon, kiu bezonas anstataŭigon de ero aŭ lubrikadon. La paciento estas en tiaj cirkonstancoj reduktita al objekto, dependa de la ĉionscio de la specialisto.

Alternativa – Holisma?

La propagandistoj de alternativaj kuracmetodoj ofte asertas, ke ili traktas la tutan homon, korpon kaj menson, dum la regularaj praktikistoj nur okupiĝas pri la fizikaj problemoj kaj klopodas ĉiam trovi fizikan kaŭzon de malsano. La alternativuloj sin proklamas „holismaj" (= totalaj), dum la regularaj kuracistoj estus „reduktismaj", ignorante la individuecon de la paciento.

Kompreneble tiu divido vekas emociajn reagojn: la regularaj kuracistoj opinias, ke ili pli bone – ĉar science bazite – traktas siajn pacientojn, dum la alternativuloj ja nur traktas la „malfacilajn" kazojn, ĉe kiuj la regulara kuracisto fakte ne povis trovi iun fizikan kaŭzon de malsano, aŭ, kiuj estas kronike malsanaj. Kaj tion ili faras per siaj ne-pruvitaj ĉarlatanaj metodoj. Kredu min, ke la konflikto povas esti foje akra.

Estas sendube tiel, ke kelkaj alternativaj kuracmetodoj havas teorian bazon, kiu klare inkluzivas la menson kaj animon de la homo en la kuracado. Do, prave oni povas aserti, ke la kuracmetodo, kiun oni praktikas, estas „holisma". Sed, tio kompreneble ne estas garantio por „holisma" traktado de la paciento.

Akupunkturo ekzemple estas kuracmetodo kun holisma vidpunkto. Sed ni scias, ke multaj profitemuloj nuntempe – post kelkaj semajnfinoj da lernado – sin okupas pri kuracado per „akupunkturo", kiun ili konsideras nur kiel „aldonan teknikon".

Kaj tiam estus absurde pretendi, ke tia kuracado estu holisma. Ke pacientoj ofte bezonas pli „holisman" traktadon, evidentiĝas el la plendoj pri nesufiĉa atento ĉe la regulara kuracisto. Kontraŭe ĉe la alternativulo oni povas trankvile fari sian rakonton. Eble rakontado estas jam duona terapio... Kaj oni ankaŭ ne plu tiel malŝate konsideras la fenomenon „sugestio", ĉar ĝi povas esti potenca kuracilo. Do, la regulara kuracisto denove lernu la kurac-arton.

Alternativaj kuracmetodoj

Nuntempe jenaj kuracmetodoj estas „alternativaj" en iu ajn senco:
Orienta medicino: akupunkturo, makrobiotiko (fakte tio estas pli viv-sistemo), ŝiatsu (prem-masaĝo), oki, jogo, Taj ĉi, aŭrikuloterapio (pikado de la orel-punktoj), orienta herba medicino, k. s.
Antropozofia medicino: artismaj terapioj, i.a. aŭritmio, Iscaroterapio.
Natur-medicino/biologia medicino: nutraĵterapioj (Bircher-Benner, Moerman, k. s.), alternativaj formoj de moniĝ-terapioj, masaĝoterapioj, neŭral-terapio, aŭtogena trejnado, meditado, herba terapio, ĉel-terapio, ozon-terapio, propra sangoterapio, ktp. Diagnozistiko: irisoskopio, ungodiagnozistiko.
Homeopatio: klasika homeopatio, komplekshomeopatio, natur-scienca kritikkonscia homeopatio.
Paranormala medicino: klarvid-kapablo, klaraŭd-kapablo, magnetizado, radietezo, rabdismo k.s.
Spiritualismaj hom-konceptoj: perpreĝa kuracado (kaj en protestantaj kaj en katolikaj medioj), Kristscienculoj, Sufikredo, Roz-kruculoj, k.s. religiaj grupoj, kiuj kredas, ke malsano unualoke estiĝas pro pekado.
Manipula medicino: kiropraktiko, osteopatio, manipula terapio, k.s.

Inter tiuj alternativaj kuracmetodoj estas kelkaj, kiuj fakte nur estas terapioj. Ekzemple la ĉel-terapio de la germana kuracisto Niehans. Oni kredas, ke ĉelsuspensioj el organoj de ŝafidoj-fetoj povas rekte influi la malsanan organon en la homa korpo. La malsana organo prenos la „vivantajn" makromolekulojn en sin. Sed la terapio ne postulas, ke oni deiru de tute alia paradigmo por la tuta medicino. Do, en ĉi tiu kazo la pruvado scienca de efiko ne devus esti malfacila afero. Tamen jam de kelkaj dekoj da jaroj daŭras la kvereloj pri jes- aŭ ne-efikeco. Same pri la t.n. dietaj terapioj kontraŭ kancero. En Nederlando famiĝis pro tio kuracisto Moerman kaj la entuziasmo de liaj adeptoj estis tiel forta, ke jam okazis foje oficiala esplorado pri la efiko de la terapio. La konkludo estis negativa. Sed nun denove okazos esplorado, ĉar la adeptoj sukcesis konvinki multajn homojn pri tio, ke la esplorado siatempe ne estis farita per la konvenaj metodoj. En Usono ĵus – ankaŭ pro la influo de sufiĉe influ-havaj grupoj, i.a. la produktantoj de la medikamento – oni faris esploradon pri la efiko de laetrile, t.n. vitamino B 17, kontraŭ kancero. La rezulto de la klinika esplorado estis terure negativa. Tamen la propagandistoj daŭre pretendas, ke oni ne aplikis la ĝustajn esplor-metodojn. Intertempe la viktimoj estos tiuj, kiuj facilanime kredas la propagandon de la fabrikisto... Ankaŭ makrobiotikuloj pretendas povi kuraci kanceron. Aliflanke povas esti, ke esploroj ĝis nun ne estis konvinke negativaj aŭ eĉ estis tute pozitivaj.

Kiropraktiko estas kurac-metodo en tiu senco, ke ĝi estas difinita sistemo de diagnozistiko kaj terapio, deirante de difinita teoria-filozofia koncepto pri malsano kaj sano. Kiropraktiko deiras de la koncepto ke malsano estiĝas precipe per perturboj de la nerva sistemo, kaŭzita de vertebroj, kiuj iom deflankiĝis de sia normala pozicio. Esploroj ĝis nun montris, ke kiropraktiko, kvankam teorie rekte kontraŭa al la konceptoj de regulara medicino, povas esti tre efika en kazoj de malsanoj de la muskolskeleta aparato. Do, oni ne neglektu la eblon, ke teoria kontraŭeco povas tamen doni pozitivajn rezultatojn.

Alia vera kurac-metodo estas la antropozofia medicino, kiu baziĝas sur la

konceptoj de Rudolf Steiner (1861–1925). Ĝi fakte estas ellaboraĵo de antropozofio je medicino. La antropozofoj pretendas, ke ili havas „plilarĝigitan" medicinon, kiu taksas realaj ankaŭ la mensajn kaj spiritajn flankojn de la homo. La antropozofia kuracisto rigardas la pacienton laŭ la diversaj hom-bildoj en antropozofio: la triobla, kvarobla k.s. La tri bildoj ekzemple ligiĝas al la tri „regnoj" en la naturo: fizika stato, planta stato kaj animala stato. Konkrete oni ne volas nuligi la atingaĵojn de moderna natur-scienca medicino, sed aldone „plilarĝigi" la hom-bildon. La antropozofia medicino disponas pri kelkaj specifaj diagnozaj kaj terapiaj metodoj: la sango-kristaliĝ-metodo por diagnozi „tendencojn"; la artismaj terapioj (pentrado, muzikado, dancado), la Iscador-terapio kontraŭ kancero. (Iscador estas preparaĵo el visko, parazita planto uzata dum Kristnasko en Britio). Tamen la antropozofoj ne volas kredigi, ke ĝi estas mirakla medikamento.

La Komisiono pri alternativaj kurac-metodoj en Nederlando

En 1977 en Nederlando estis starigita Komisiono pri alternativaj kurac-metodoj, kiu funkciis ĝis januaro 1981. La ŝtat-sekretario pri sano instalis la komisionon por ekhavi konsilojn pri la socia signifo de alternativaj kurac-metodoj en Nederlando. Eventuale la komisiono povis fari rekomendojn de leĝa karaktero pri la aplikado de tiuj kurac-metodoj.

La komisiono konsistis el proks. 25 personoj, el kiuj kelkaj estis ligitaj al la „regulara" medicino kaj aliaj pli ligitaj al la alternativuloj. Tamen ne estis reprezentantoj. Prezidanto estis prof. Muntendam, spertulo pri sanpolitiko. En 1978 la komisiono jam faris intertempan konsilon pri akupunkturo, ĉar tiu kurac-metodo ege furoris en tiu tempo. Unu el la rekomendoj estis, ke oni ankaŭ permesu al fizioterapistoj, ke ili apliku akupunkturon. Kaj la praktikado de akupunkturo estu oficiale reguligitia en la sanleĝaro. Sed la kontraŭstaro de reprezentantoj de la regulara medicino estis ankoraŭ sufiĉe granda. Kaj la registaro ĝis nun ne sekvis la konsilon.

En 1981 la raporto de la komisiono devis esti antaŭtempe publikigata pro tio, ke estis „informliko"; verŝajne unu el la komisionanoj kulpis pri tio. Estis improvizita gazetar-konferenco la 23an de januaro kaj nur la duono de la raporto, sen la aldonoj (tamen jam 265 paĝoj) povis esti publikigita.

En tiu tempo mi jam estis laborinta kiel sekretario – ekde marto 1978 – por pretigi la raporton antaŭ la mezo de januaro. Tamen post la devigita publikigo de la raporto ni devis ankoraŭ fintajpi la aldonojn al la raporto. Tiuj aldonoj estas fakte raportoj de la diversaj laborgrupoj, kiuj okupiĝis pri diversaj aspektoj de la problemaro. Estis laborgrupoj pri akupunkturo, antropozofia medicino, natur-medicino, homeopatio, paranormala medicino, manipula medicino, scienca esplorado.

De la raporto estas farita resumo, kiun oni tradukis anglalingven. Mi tradukis ĝin en Esperanton, por informi unuavice tiujn esperantistojn, kiuj kulaboris en enketo, kiun mi faris pri la situacio rilate alternativajn kurac-metodojn en diversaj landoj. Tiel en la fina raporto de la komisiono troviĝas 9 paĝoj de informoj. Klare indikite estas, ke tiuj informoj estas akiritaj per helpo de esperantistoj. Tamen por aliaj medicinistoj, kiuj interesiĝas pri la afero, la resumo estas akirebla, se ili kontaktas min persone. Adreso: Bert de Wit, Leidsevaart 52, NL-2114 AD Vogelenzang, Nederlando.

El „Monato"

Raporto pri la TEVA-Konferenco

La kunsidon malfermis kaj gvidis la ĝisnuna kaj nov-elektita Prezidanto de TEVA Ernesto Váňa, la 1an de aŭgusto posttagmeze inter la 14a kaj 16a horoj, en la salono Wüster de la 68a Universala Kongreso de Esperanto en Budapeŝto. La salonon plenigis vegetaranoj el 18 landoj. Kun bone konata humoro (kiel mi konas s-anon Váňa ekde mia junaĝo), li gvidis la konferencon patrece, ŝercante, kvazaŭ en etoso de la „Verda Familio". Li transdonis la vorton ankaŭ al la Ĝenerala Sekretario kaj same al la Redaktanto. La Ĝenerala Sekretario, s-ano Fettes, raportis pri la nuna stato de TEVA, ankaŭ en nomo de la kasistino, s-ino Landheer v/d. Vies, pri la financaj aferoj. La Redaktanto, s-ano Marček, raportis pri la eldonado de EV, klarigante la malfruiĝon de ties aperado pro la konataj malfacilaĵoj presejaj.

Interesaj estis la alparoloj de pluraj ĉeestantoj kaj precipe la „kapto" de nova Reprezentanto por Egiptio, el kiu lando entuziasme parolis pri laŭnatura vivmaniero kaj ties avantaĝoj D-ro Megalli, al kiu s-ano Váňa tuj „diplomate" proponis reprezentadon de TEVA, kiun funkcion li solen-promese akceptis. Do pere de li, kiel s-ano Váňa ĝoje konstatis, TEVA havas jam en 41 landoj siajn Reprezentantojn. Montriĝas la espero baldaŭ atingi la nombron de 50 landoj, en kiuj havos TEVA Landajn Reprezentantojn, do TEVA apartenos inter la plej fortajn kaj plej bone bazitajn E-organizaĵojn.

Tre plaĉis al ni, ke s-ano Váňa scipovis ĉion gvidi en solidara kaj kvazaŭ familia etoso kaj humoro kaj ke li trovis kompromisan solvon kaj aranĝon, kiam la Ĝenerala Sekretario dum sia raporto komunikis, ke li pro siaj aliaj gravaj funkcioj devas abdiki en TEVA. S-ano Váňa tuj aldonis, ke la samon kaj pro la samaj kialoj ankaŭ li deziras fari, – sed ne estus bone por TEVA, se samtempe kaj la Prezidanto kaj la Ĝen. Sekretario abdikus. Do li rekomendis kompromisan solvon paralelan: ambaŭ estraranoj certigu anstataŭantojn kaj en konvena tempo ili transdonu siajn funkciojn al tiuj. Kaj ĉar s-ano Fettes anoncis, ke li jam havas tiun, kaj li tuj prezentis la ĉeestantan s-anon Simcock, – kaj s-ano Váňa same anoncis, ke ankaŭ li havas posteulon en personeco de sia bona amiko, D-ro Inĝ. Fritsch, – li rekomendis per voĉdonado konfirmi kaj aprobi lian proponon, kio tuj sekvis. Do la estraron eniris du novaj anoj. D-ro Fritsch pro grava akcidento ne povis ĉeesti kaj pere de s-ano Váňa sendis siajn salutojn kaj bondezirojn al la TEVA-Konferenco. S-ano Simcock donis sian konsenton pro la akcepto de la funkcio.

Poste petis nin s-ano Váňa rememori kaj honori la forpasintojn per minuta ekstaro, post kio li esprimis dankon al siaj plej unuaj kunlaborintoj, same al la nunaj, en la Estraro kaj en la reto de Landaj Reprezentantoj. Ĉe la fino li invitis nin ĉiujn kiam ajn viziti lin, precipe en la planita hejmo „Verda Familio", kaj al la renkontiĝoj en banloko Dudince.

D-ro Imro Havaš, ČSSR

F. Romaŝov, E. Velñover

La speguIo de animo kaj korpo

Irisodiagnostiko ne estas nova metodo. Jam antaŭ jarmiloj popolaj saniguloj diagnozis surbaze de okuloj, – de tiu „spegulo de animo", kaj ni povas kompletigi – ankaŭ „de korpo".

La unua konata scienclaboro el irisodiagnostiko, skribita en la jaro 1866 fare de la hungara kuracisto Ignac Pekceli, pritraktas projekcion de apartaj organoj de nia korpo laŭ okuliriso. La pigmentaj makuletoj en konvenaj okulpunktoj indikis malsanon de difinita organo.

Iom poste, sed sendepende de Pekceli, al la samaj konkludoj venis sveda esploristo M. Lilikvist. Komence de nia jarcento estis nur malmultaj disĉiploj de tiu diagnozmetodo; nun dekmiloj da kuracistoj en multaj landoj, i. a. en Britio, Japanio, Francio, Germana Fed. Respubliko, Kanado kaj Usono.

La irisologion oni instruas en multaj medicinakademioj, oni publikigas multajn disertaciojn kaj ekde 1980 aperas revuo „La Internacia Irisisto"; oni ankaŭ fondis Internacian Asocion de Irisistoj.

Kun granda kontento oni devas konstati, ke la metodo populariĝis ankaŭ en socialismaj landoj: en Bulgario kaj Ĉeñoslovakio. En la lasta fondiĝis laboratorio por irisaj esploroj, kie ĉiuj koncernaj informoj estas prilaborataj elektronike. En Bulgario jam ekde la 70-aj jaroj pri la problemo okupiĝas O. Dimkov.

Bedaŭrinde, en nia lando nur kelkaj personoj okupiĝas pri la irisodiagnostiko, kvankam – kaj tion oni devas rekoni kiel progreson – jam en la jaro 1969 tiujn laborojn komencis ni ambaŭ. Dum 11 jaroj amasiĝis granda materialo de pli ol kvin miloj da observoj, komenciĝis sciencaj kontaktoj kun la eksterlandaj esploristoj, precipe kun la Ĉeñoslovakaj. Kio do estas la irisodiagnostiko kaj kiajn sciencajn klarigojn ĝi disponas? – Ĉu vi rimarkis, ke okuloj de geknaboj estas puraj kaj klaraj? Sed kun la aĝo la irisa konturo de okuloj estiĝas senbrila, foje malpureca, multkolora kun klare videblaj pigmentaj makuletoj. La homoj, kiuj neniam malsanis, ne havas tiajn. La esploristoj konfirmis, ke la kaŭzo de tiuj makuletoj estas malsanprocezoj estiĝantaj en la organismo. Sed kiamaniere ili postlasas la spurojn en okuloj? Antaŭ ĉio oni devas analizi, kio estas iriso. Estas sciate, ke ĝi servas por mallarĝigi kaj larĝigi pupilon. Tamen la eksteraj esploroj montris, ke iriso havas la saman komplikan strukturon kiel cerboĉelo. Ili konsistas el kvin tavoloj kaj enhavas milojn da receptoroj, kiuj transigas la sensacojn al cerbo kaj de tie al aliaj internaj organoj. La receptoroj peras inter la ekstera lumosfero kaj la interna sistemo de korpo kaj samtempe ili funkcias kiel kontraŭsuna vualo.

Ĉu estas indiferente al organismo, kian koloron havas la okuloj? Evidentiĝas, ke ne. La koloro de okuloj ne estas simpla kaprico de naturo. Ĝi enhavas eksplikon en la fiziologiaj atributoj de iriso. Depende de ĝia koloro la organismo diversmaniere reagas je lumo. Blua iriso ensorbas pli multe da lumo ol la brunkolora.

Antaŭ nelonge amerikanoj pruvis rezulte de la preciza eksperimento, ke la

sama fonto de lumo kaŭzas en la cerboĉelo de helokulaj homoj pli intensan aktivigan efikon ol ĉe la malhelokulaj. Eĉ la enhavo de la sonĝoj, ilia longdaŭreco kaj la ekspansio dependas en certa grado de okulkoloro.

En nia laboratorio ni gvidis esploradon de lumsentemo kun kelkcentoj da moskvanoj. Ni observis, ke la toleremo por lumo estas malpli granda ĉe helokululoj. Ili havas pli maldikan irison kaj pli malgrandan kapablecon mallarĝigi pupilon, kio influas intensecon de la bioenergiaj procezoj en la cerboĉeloj kaj en la tuta organismo. Probable per tio oni devas klarigi, ke en la samaj kondiĉoj la nervosistemo de la helokululoj pli forte reagas al la lumstimuloj.

Ĉu vi neniam konsideris, kial la loĝantoj de nordaj landoj havas plej ofte helajn okulojn kaj tiuj de la sudaj – la malhelajn? Kaj kial la helokulaj loĝantoj de baltaj landoj pli bone sin sentas en la malvarma parto de Eŭropo, dum la malhelokulaj el Kaŭkazo kaj Mez-Azio – pli bone en la okulfrapa sudsuno?

– Ĉar la koloro de okuloj ĉi tie tre esence rolas. La malhelaj okuloj estas granda kontraŭsuna vualo, dum la kontraŭsunaj kapablecoj de la bluokululoj estas konstateble malpli grandaj. Tial en la periodo de grandiĝinta sun-aktiveco ili estas minacataj de pli granda nerv-ekscitiĝo.

Nun ni jam komprenas, ke la okuliriso estas parto de la centra nervosistemo kaj ĝuste ĝi povas servi kiel ideala indekso de la malsanprocezoj en la organismo. Se enŝteliĝas en iun organon malsano, ĝi komencas elsendi impulsojn al „sia" iris-zono, kiu rezulte perdas sian koloron. Jam antaŭ ol aperas la klinikaj simptomoj, aperas sur ĝi pli hela punkto aŭ makuleto en tiu loko, kiu apartenas al la malsana organo. Kiam la malsano transformiĝas en longdaŭran staton, la makuleto sur la iriso malheliĝas. La pigmenteco plenumas ŝirman rolon – ĝi ne tralasas lumon al tiu zono de cerbo, kiu „administras" la malsanan organon, ĉar la lumo malbonigus la staton. Tiamaniere la organismo saĝe kaj ekonomie regulas penetradon de lumo en apartajn cerbopartojn.

La irisodiagnostiko plenumas gravan rolon ne nur tial, ke ĝi permesas lokalizi la centron de malsano, difini la daŭron kaj bremsi la evoluon, sed ankaŭ tial, ĉar – enrigardinte la okulojn – ni povas rimarki tutan internan mondon: kiuj organoj estas sanaj, kiuj povas malsaniĝi kaj kiuj estas malsanaj longdaŭre. Tie ni rimarkis ankaŭ la kundependecon inter apartaj organoj – stomako kaj koro, intestoj kaj hepato ktp. Neniu el la plej perfektaj konataj diagnostikmetodoj povas reprezenti tian integran bildon.

Evidente ekzistas ankaŭ multaj problemoj. Estas necesaj sinsekvaj esploroj, kontroloj, precizigoj. Ni ligas kunlaboron kun inĝenieroj, ĉar la evoluo de la metodo postulas aplikadon de la plej modernaj elektronikaj iloj. Ni kredas, ke antaŭ la irisodiagnostiko ekzistas granda estonteco. Ni imagu, ke ni posedas televidan aŭtomatan instrumenton por observi irisojn de la homo, kiu troviĝas ie, longdistance de la kuracisto. Tiam ni povus observi la ŝanĝojn, kiuj okazus en la organismo de kosmonaŭtoj, aviadistoj, polusistoj, subakviĝantoj ktp. Kaj la amasa diagnostiko de malsaniĝoj?

– Kun helpo de tiaj aŭtomataj aparatoj ni kapablus esplori rapide multegon da homoj kaj rekoni la malsaniĝon en la plej frua stadio. Se ni gvidus tiajn esplorojn siatempe, ekzemple unufoje en la jaro, ni fotus okulirisojn kaj tio permesus eviti multajn „neatenditaĵojn" en la organismoj. Kiom pli profundaj kaj pli

precizaj estus tiam diversaj kuracistaj konsiloj!

Parolante pri estonteco ni ne povas ne pensi pri la ebleco de la kuracado de malsanoj per lumradioj aŭ per aliaj paralizitaj zonoj de la irisoj, kvankam hodiaŭ tio estas ankoraŭ fantazio. Ja, se la pigmentmakuletoj rezultiĝas de la impulsoj de malsanaj organoj, tiam probable estas ebla la kontraŭa influo – la influo de la lumo en la strefojn de la cerboĉeloj, kiuj respondecas pri funkciado de la malsana organo.

Se niaj supozoj estas veraj, oni povas paroli pri nova metodo de kuracado, sed ĝis ĝi estas ankoraŭ longa vojo. Niaj laboroj en la irisodiagnostiko troviĝas en esplorstadio kaj en precizigoj; tro frue estus paroli pri eniro kun la metodo en la kuracpraktikon.

El la rusa: **Alicja Bernatowicz**
(El „Pola Esperantisto")

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Ĉu plantoj sentas?

Ĉio komenciĝis en februaro 1966, kiam Cleve Backster, usona specialisto de la mensog-detektilo, amuziĝis, dum sendorma nokto, per ŝaltado de sia aparato sur unu el siaj hejmaj plantoj (Dracaena massangaana) por vidi, kiel ĝi reagos al la akvumado. Normale la konduktiveco de la folioj devus pligrandiĝi pro la difuzo de l' akvo en la histojn. Surprizo: ĝuste la malo okazis; la konduktiveco malgrandiĝis. Ĉio okazis kvazaŭ la planto allasiĝus, plezuriĝus pro tiu priverŝado.

Backster komprenas, ke tiu fenomeno indas je ĝisfunda studo. Li demandas al si, kiel la planto reagus, se oni enmetus unu folion en tason da varma kafo. Nenia reago. Tiam li pensas, ke li prefere bruligus ĝin per alumeto. Tuj la registrilo faras salton! Kvazaŭ la planto legus lian penson!

Dum monatoj Backster faras enketojn sur multaj plantoj, uzante multajn teknikojn kaj tre diversajn aparatojn. Kaj li venas fine al la konkludo: la plantoj reagas al la detruo de vivantaj ĉeloj, animalaj aŭ vegetalaj. Jen unu eksperimento: El ses personoj unu estas komisiita por detrui, kiam li estas sola en la laboratorio, du trionojn de la plantoj. Iom poste, la ses personoj pasas antaŭ la restantaj plantoj. Kvin personoj ne estigas plantan reagon; la plantoj reagas, nur kiam pasas la „planto-murdisto". Alia eksperimento necesigas aparaton elpensitan de Backster: ĝi lasas fali en bolantan akvon, laŭ rigoroza hazardo, ĉu vivantan salikokon, ĉu ŝtoneton. Tri filodendroj reagas bone, kiam estas mortigita salikoko kaj tute ne reagas, kiam falas senviva ŝtoneto.

Kiam estis konataj la konkludoj de Backster, aliaj scienculoj ekfaris similajn eksperimentojn. Jagadis Chandra Bose el Kalikato (Hindio) elpensis aparaton, per kiu eĉ la plej

malgranda movo de planta histo estas grandigita milojn da fojoj. Tiel li pruvis, ke folioj de karoto aŭ napo reagas al tensio same kiel muskoloj kaj metaloj. Kial ne? La plantoj spiras sen spira aparato, nutras sin sen digesta sistemo kaj moviĝas sen muskoloj; kial ili ne sentus sen nerva sistemo?

En Moskvo, en la Departemento de Vegetala Fiziologio de la Akademio, oni ankaŭ montris, ke la plantoj reagas al la agresoj de l' ĉirkaŭaĵo, al flugo de abelo aŭ muŝo kaj eĉ al insultoj. Kaj laŭ profesoro V. N. Puŝkin, hipnotizita persono kapablas transdoni siajn sentojn al planto ege pli ol en normala stato; la hipotezo de Puŝkin estas ke inter du informaj sistemoj, la nerva sistemo kaj la plantaj ĉeloj, ia ligo povas ekzisti.

Fine, en Usono, Dorothy Retallack ekstudis influon de la muziko sur kreskantajn plantojn. Ŝi konkludis, ke la muziko „rock" igas la planton kreski en kontraŭa direkto, kelkfoje ili eĉ kreskas laŭ nenormala maniero. Male, muziko de Bach, Haydn, Mozart igas ilin kreski en la direkto de la muziko. Cetere ne nur la plantoj reagas diversmaniere al la sonoj, sed ankaŭ la bakterioj.

Kial? Ĉu la plantoj posedas ian nervan sistemon ĝis nun ne konatan? Ĉu temas pri fenomeno de telepatio? Ĉu temas pri la t. n. efiko „psi"? La debato restas malfermita. Verŝajne por iom longa tempo...

André Cherpillod
(El „Monato")

☆☆

Vegetarana hotelo

En Kloster-Graubŭnden en Svislando estis metita fundamenta ŝtono de la unua hotelo en la mondo, kiu malfermos la pordon nur al vegetaranoj. Dum la tuta jaro povos naturamikoj-vegetaranoj ĉi tie satmanĝi. Posedanto de la hotelo estas konvinkita vegetarano.

(El „Der Vegetarier")
sendis: **Sláček**

Vilaĝo de Nova Epoko en Italio

Multaj homoj volas vivi alimaniere kaj krei alian, pli bonan mondon. Tiucele ili kuniĝas kaj konstruas komunajn loĝlokoj. Unua tiaspeca vilaĝo aperas en la itala provinco Novara, kiel la unua el la projekto de „Verdaj Vilaĝoj". Tiuj ĉi vilaĝoj havos kooperativan bazon kun alterna mastrumado. Novaj viv-principoj orientiĝos pli multe al „estado" ol al „posedado". La projekto signifas eksperimenton pri nova, libera kaj feliĉa vivmaniero, sen ekspluatado kaj timo. Bazon de ĉi tiu movado kreos teozofiaj-vegetaraj principoj.

Kontakta adreso: Edizioni L Eta dell' Acquario, Via Vespici 41 Torino, Italio.

Mudr. Jarmila Motajová, CSc.

Kio estas jogo?

Klasikan jogon karakterizas senpera kunligiteco kun fiziologio, helpe de kio povis koncepcie evoluiĝi ĝiaj psiko-fiziologia etiko kaj tekniko. Alivorte – jogo estas doktrino pri san-etikaj principoj helpe de psiko-fizikaj ekzercoj, kiuj kondukas al preventado de malsanoj kaj konservado de la sano.

La fundamento de jogo estiĝis proksimume antaŭ du jarmiloj en Hindio. La Filozofo kaj praktikisto Patanĝali karakterizis jogon kiel klopodadon pri perfekteco, fizika kaj psika harmonio, regado de diversaj partoj de la homa naturo, kion oni povas atingi per celkonscia ekzercado. Jam tiutempe li atentigis pri la sinsekva evoluo de la homo el la vidpunkto de la movoj, kiuj estas observeblaj en diversaj evolustadioj de animaloj. Tial ankaŭ multaj ekzerc-pozicioj, kiujn oni uzas en jogo, havas nomojn de bestoj: kobro, cikonio, fiŝo k. s. Embrio estas pozicio, kiu ŝajnigas embrion en la patrina utero kaj aludas, ke se oni ekzercas regule, estas eble konservi la korpo-elastecon tiagrade, ke ni povas tiun ĉi ekzercon praktiki en ĉiu aĝo.

Tiun ĉi perfektecon kaj harmonion ni povas atingi per:

- konscia regulado de la korpo-movoj per pozicioj, kiujn oni nomas asanoj (t. n. Hatha-jogo);
- konscia regulado de la spirado (t. n. Pranajamo);
- intelekta koncentriĝo kaj trankviligo de la menso;
- konscia kontrolado de la sensoj, prudento kaj menso en parolado, agoj kaj entute en ĉiu nia agado:

La sin-perfektiĝadon kaj sin-ekkonadon, la iom-post-ioman harmoniigon de la organismo oni povas laŭ la instruado pri jogo akiri per:

- Hatha-jogo – komplekso de korpaj kaj spiraj ekzercoj;
- Pranajamo – konscia direktado de la spirado kaj speciala spir-tekniko;
- Raĝa-jogo – regado de la volo, mens-koncentriĝo, respektado de etikaj principoj;
- Karma-jogo – senprofita agado, kiu ne atendas rekompencon, neegoista laboro sen propra profito.

Jogo do estas sistemo de psiko-fizikaj ekzercoj, kiuj formas komplekson de principoj pri la vimaniero, por akiri plenan fizikan sanstaton, preventi la malsanojn kaj eventuale plilongigi la viv-aktivecon en pli alta aĝo.

Pri kio strebas – interalie – la hodiaŭa san-scienco? – Ke plilongiĝu la aĝo de la homoj, sed ne de la senfortaj, malsanaj homoj, kiujn oni devas flegi, sed de la homoj vivokapab-

laj, kreemaj ankaŭ en pli alta aĝo. – Kiel oni tion povas atingi? Oni povas provi pere de jogo, kiu estas integra sistemo de psiko-fizikaj ekzercoj, helpe de korpo-, spir- kaj menso-regado kaj kiu celas plenan harmonion de la organismo kun la ekstera kaj interna medioj.

Kiaj estas principoj de jogo? – Sistemaj, ĉiutagaj psiko-fizikaj ekzercoj ĉe la konscie direktata spirado:

1. Dinamike-izotonaj ekzercoj, kiujn oni rekomendas tuj matene, kiel matena gimnastiko „Saluto al la Suno“ (Surja namaskar). Dum tiuj ĉi ekzercoj ni koncentriĝas al regula spirado, en- kaj el-spiro ĉe la unuopaj pozicioj, kiujn oni faras flue kaj koncentriĝante. La ekzercoj celas precipe vigligon de la spino.
2. Statike-izometraj elten-ekzercoj, kiujn oni faras en pozicioj (asanoj) sinsekve de la plej simplaj ekzercoj ĝis la plej komplikaj, kun por la organismo konforma elten-ŝarĝo.
3. Aktivige-relaksaj ekzercoj – spinaj (krokodilaj), kiujn oni efektivigas per rotacia sistemo, ĉe la konscie direktata spirado; ili direktiĝas al sang-riĉigo de la nuko kaj spin-muskoloj.
4. Specialaj spir-ekzercoj, kiujn oni povas envicigi nur tiam, kiam ni ellernos ĝuste fiziologie spiri, se eble per diafragmo kaj la tuta torako. Estas konate, ke la plej multo de la homoj spiras nur supraĵe, per kio malboniĝas la tuta metabolo kaj ŝarĝiĝas la kor-laboro.
5. Relakso – konscia liberigado de ĉiuj muskoloj, ĉe kiu pli bone sangriĉiĝas histoj kaj liberiĝas la nervo-muskola streĉo, kio estas en jogo tre grava. Relaksi oni devas unue kuŝante, poste en ĉiuj ellernitaj pozicioj.
6. Menso-koncentrado – konscia koncentriĝo „tra“ spirado al la ekzercado kaj poste ankaŭ al laboro kaj al la agado entute. Per tio pliboniĝas la neŭro-vegetativa funkciado de la organismo.

Kaj kion poste „donos“ al ni jogo?
1. Elasteco de la artikoj, ligamentoj kaj muskoloj estas pli longdaŭra, la movoj estas elastaj, la organismo pli rapide formos reagan nervo-muskolan aparaton.
2. Fiziologia spirado plibonigas la metabolon kaj gas-interŝanĝon per sangriĉigo kaj plibonigas la entutan metaboladon, inkluzive la energetikan.
3. Malrapidiĝas la kor-agado kaj tiel konserviĝas la koro-pulma aparato, sekve de kio estas ankaŭ malpli granda probableco de kor-angiaj malsanoj.
4. Per la spir-regulado trankviliĝas ne nur la kor-pulma aparato, sed ankaŭ neŭro-vegetativa sistemo.
5. Oni akiras normaligon de ĉiuj funkcioj de la histoj kaj organoj de la tuta organismo, kondiĉe, se oni respektas principojn de ĝusta vivmaniero, regulan ekzercadon kaj spir-reguladon.

Praktikaj instrukcioj
1. Matenajn spirajn kaj dinamikajn ekzercojn praktikadi antaŭ manĝado, same la unuopajn ekzerc-poziciojn laŭ la konkreta ekzercaro. Vespere oni rekomendas relaksajn ekzercojn por pli bone ekdormi kaj regeneriĝi.
2. Ekzerci oni devas regule kaj sisteme almenaŭ 10–15, aŭ eĉ 30 minutojn

matene kaj vespere sole, kaj almenaŭ 2-foje semajne sub gvidado de instruisto, kiu povas helpi ankaŭ ĉe la elekto de la plej konvenaj ekzercoj.
3. Oni devas ekzerci en senbrua, varma ejo, sur malmola submetaĵo (kovril-tuko sur planko) kaj en komforta vestaĵo.
4. Ekzerci oni devas komenci sub gvidado de sperta instruisto, poste iom post iom ankaŭ individue, sed ĉefe regule kaj se eble ĉiam pli intense.
5. Komenci oni devas per la plej simplaj ekzercoj kun konscie direktata spirado, poste oni povas la poziciojn plilongigi.
6. Ni devas respekti principojn de ĝusta vivmaniero – rezigni pri fumado, alkoholo kaj kafo kaj iom post iom alkutimiĝi al pli facile digestebla nutraĵo, ĉefe legoma, frukta, cereala kaj lakta. Tiu ĉi psiko-fizika reĝimo, kiun oni povas sinsekve evoluigi, helpos al ni pli bone solvi diversajn problemojn kaj plibonigi interhomajn rilatojn. Envere – oni povus (devus?) komenci jam en infaĝardenoj kaj en lernejoj kun tiu ĉi psiko-fizika sistemo de sinregado kaj sinekkonado – verŝajne oni povus tiel preventi multajn malsanojn kaj stresojn kaj eble ankaŭ – streĉajn situaciojn en la interhomaj rilatoj.

matena ekzercado

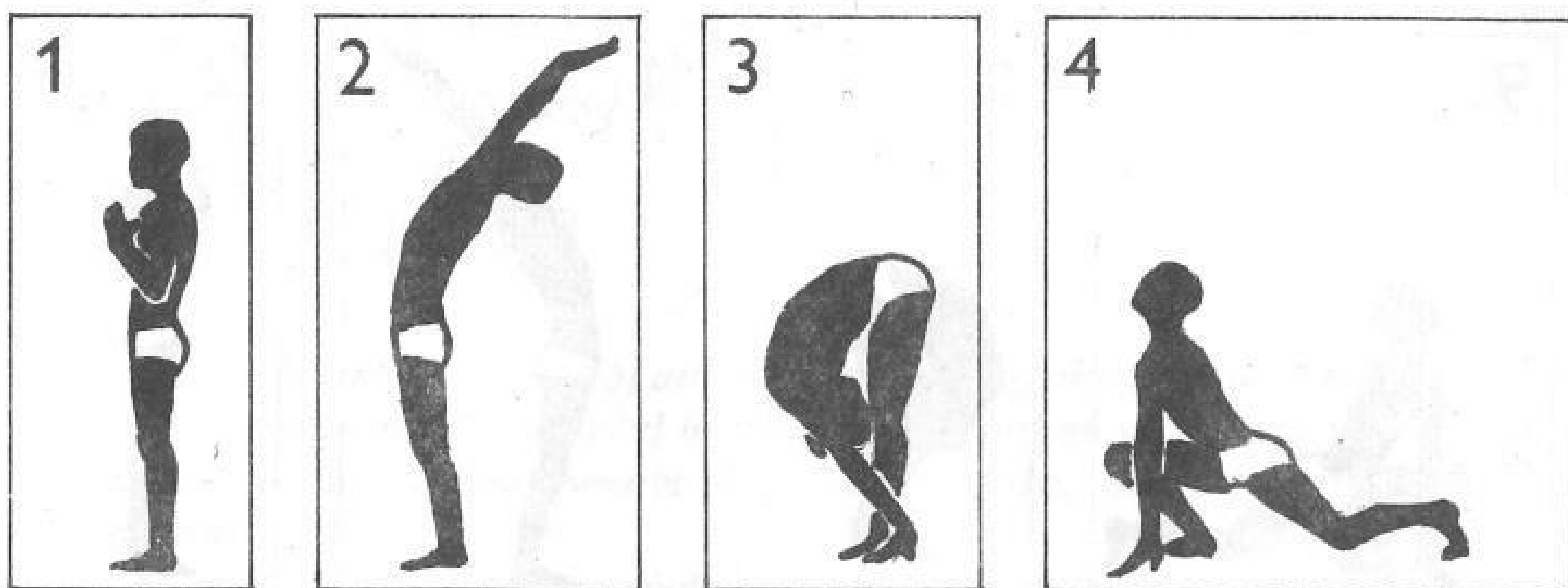
„SALUTO AL LA SUNO“ (SURJA NAMASKAR)

Tiu ĉi matena ekzercado ekzistas en Hindio – oni diras – de pratempoj, eĉ se ĝi ne estas por jogo tipa. Interesa por ni ĝi tamen estas tial, ĉar ĝi celas ekzerc-vigligon de la tuta spino, sed ankaŭ de ĝiaj partoj, kio estas precipe post la dormo matene tre necesa.

Por la homo estas tre grave, ke li tuj matene sciu ekregi sian korpon, spiradon kaj sian menson. Jogo signifas kunligon, unuiĝon, integriĝon, harmonion – tion ĉion ni devus klopodi atingi tuj matene. En tiu ĉi matena „Saluto al la Suno“ ni ligas konscian, rektan kontakton kun la fonto de nia viv-energio – kun la Suno. „Saluto al la Suno“ (Surja namaskar) konsistas el dek du ekzercaj pozicioj, kiuj demonstras dek du diversajn poziciojn de la Tero al la Suno.

En Hindio oni laŭ la kutimo praktikas tiujn ĉi ekzercojn 12-foje unu post la alia, kio aludas la jar-ciklon de nia vivo. Tre grave estas praktiki tiujn ĉi ekzercojn kune kun regula spirado, kiujn akompanu liberaj, relaksitaj movoj laŭ la individueco kaj progresiteco en la ekzercado. ▶

Kiu amas la vivon,
tiu vidas la Sunon eĉ tra la nuboj...



„Saluto al la Suno“ enhavas tiun ĉi sinsekvan ekzercaron:

1. Baza starpozico – staro kunkrura, ambaŭ manplatoj kunigitaj, dikfingroj tuŝas la bruston. La bruston rektigi per pliproksimigado de la skapoloj al la spino. Regula spirado kun koncentriĝo al la plilongigo de elspiro, kun koncentriĝado al la ekzercoj.

2. Enspiro – dum suprenlevado de la brakoj al retrofleksiĝo.

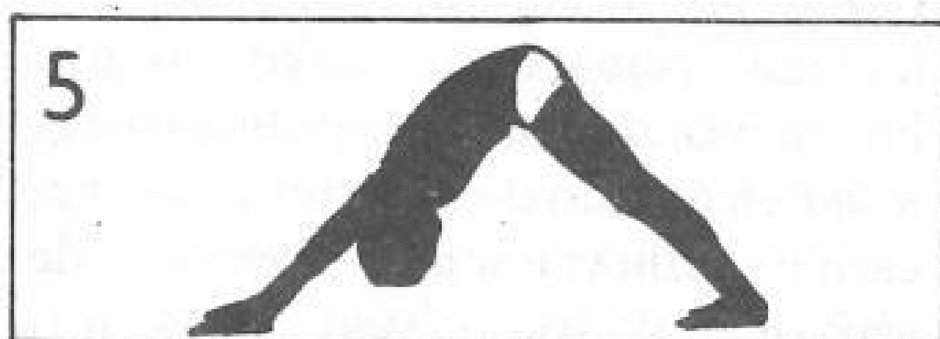
3. Elspiro – antaŭbrakante kliniĝi kaj iom post iom proksimigi la kapon al genuoj, kiuj estu malfleksitaj. La spino iom post iom relaksiĝas kaj disvolviĝas la vertebroj. Relaksiĝas ankaŭ la kolmuskoloj.

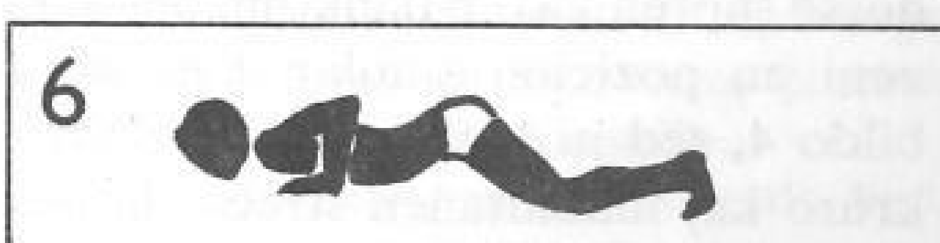
4. Enspiro – kaŭrante sur dekstra kruro malantaŭen streĉi la maldekstran, apogante sin sur streĉitaj brakoj kaj fingroj. La brusto estas rektigita, per la kapo ni rotacias dekstren kaj maldekstren.

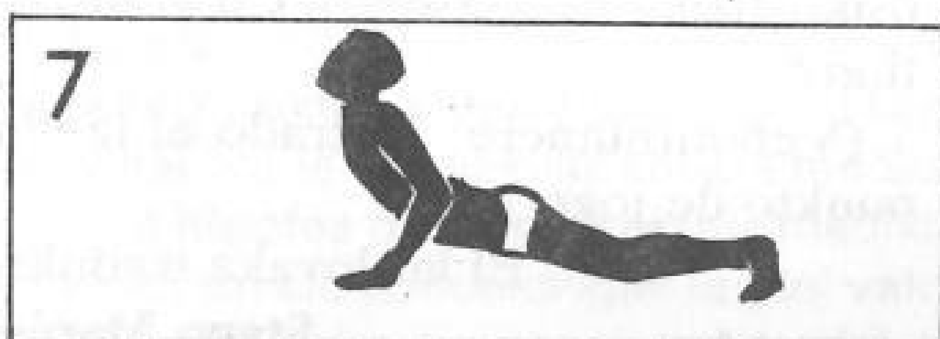
5. Retenita spiro, ni transiras el la antaŭa pozicio tra per streĉitaj manoj apogata genuado al sidado sur kalkanoj, dum kio ni metas la kapon sur genuojn. La manoj estas surtere, plilongiĝas la elspiro kun entuta relaksiĝo kaj disvolviĝo de la vertebroj.

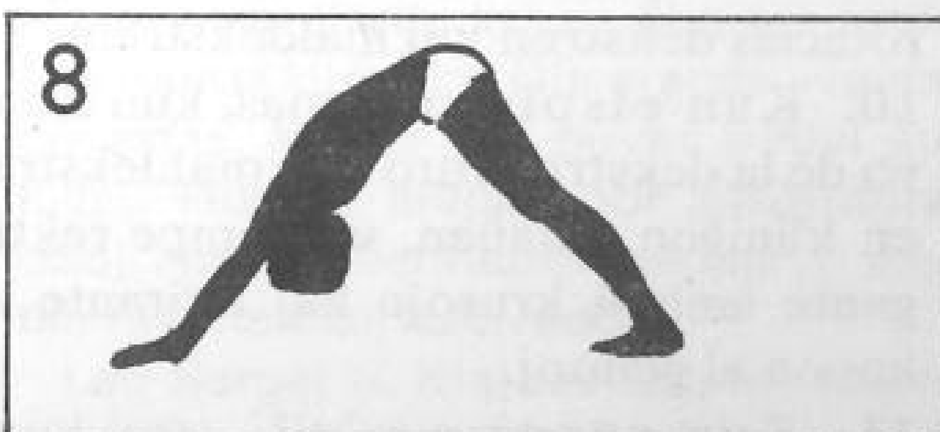
6. Transirante tra la apogita genuado duongenuante kuŝiĝi antaŭen, la pelvo restas iom supre kaj ni turnas per ĝi dekstren kaj maldekstren kun retenita spirado. La korpo estas apogita sur mentono, manplatoj, brusto, genuoj kaj piedpintoj.

7. Elspiro – apogante per brakoj



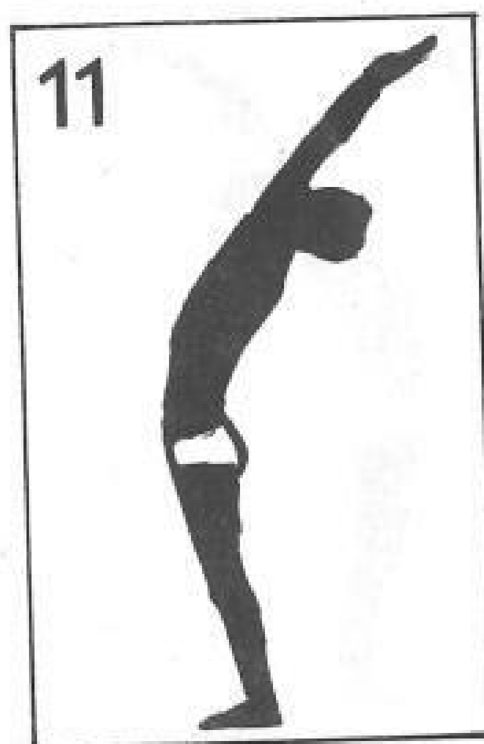


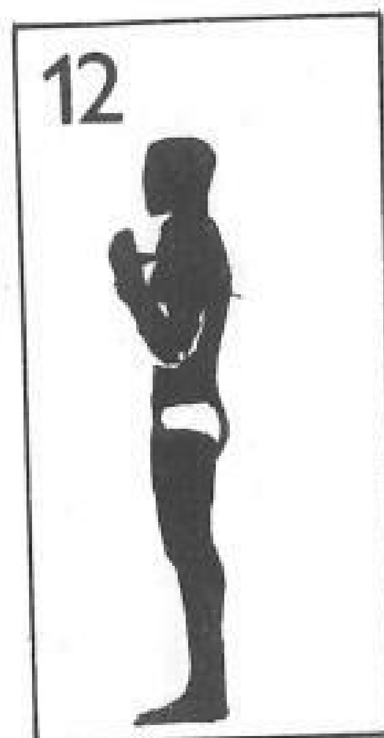












iom post iom profunde retrokliniĝi, la pelvo premiĝas al la planko (t. n. pozicio de kobro). Talia parto de la spino estas fleksiĝinta, dum kio pliforTiĝas la dorsmuskoloj. La korpo-pezo estas translokigita al la streĉitaj brakoj kaj kruroj.

8. Retenita spirado en per suprenstreĉitaj brakoj apogita duonkuŝado kun suprenlevita pelvo. La kapo libere pendas direkte de la trunko, la kalkanoj tiriĝas al la planko.

Kun plilongigita elspiro ni denove transiras al la sidado sur kalkanoj kun manoj premitaj al la planko kaj kapo ĉe fleksiĝintaj genuoj.

9. Kun enspiro reen en surgenuan kuŝadon, tra „kata dorso" (ĝibigo de dorso supren kaj en flankojn, ondante) veni en pozicion similan kiel sur la bildo 4, sed ni kaŭras sur maldekstra kruro kaj malantaŭen streĉas la dekstran. La spino estas rektigita, la kapo rotacias dekstren kaj maldekstren.

10. Kun elspiro ni venas, kun alŝovo de la dekstra kruro al la maldekstra, en kliniĝon antaŭen, samtempe rektigante ambaŭ krurojn kaj altirante la kapon al genuoj.

11. Kun enspiro rektiĝi, stari kunkrure, rotacii per la kapo dekstren kaj maldekstren.

12. Kun elspiro en kunrura staro ni preparas nin por la ripetado de la ekzerc-serio, almenaŭ 6–12 foje post si kun spir-kontrolado kaj individua rapideco de la praktikado de unuopaj ekzercoj.

Tiun ĉi ekzercaron estas plej bone praktikadi post la matena higieno, malplenigo de la intesoj, eltrinko de glaso da duonvarma akvo, antaŭ manĝado, en komforta vestaĵo, sur tapiŝeto aŭ kovrilo surplanke. Plandoj kaj manplatoj devas ĉe la unuopaj ekzercoj revenadi ĉiam sur la saman lokon. Komence estas malfacile agordi la spiradon laŭ la unuopaj ekzercoj, sed ĉiutaga trejnado kondukos al totala harmonio de la koro-pulma sistemo kun fleksiĝemo de la artikoj. La ekzercaro ne influas nur al la ekzercado de la artikoj kaj spino, sed al la totala psiko-fizika korpo-stato. Ĉu vi provos tion?

(Venontnumere: Nutrado el la vidpunkto de jogo.)

El la slovaka tradukis:
Stano Marček

El donacoj de la naturo

Pri hipofeo

Tiu ĉi eltirajo el du artikoloj en la Internacia Agrikultura Bulteno verŝajne vekos intereson anakŭ ĉe niaj legantoj, jam ankaŭ pro tio, ke la artikoloj devenas de nia kunlaboranto kaj subtenanto, Sregej N. Krajnov el Sovetunio.

De nememorebla tempo sciencistoj kaj amatoraj esploristoj de faŭno rimarkis la kapablon de bestoj kaj birdoj, elekte uzi por manĝo kaj por memkuraco diversajn plantojn, inter tiuj ankaŭ hipofeon. La instinkto kaj spertoj disvolviĝadis ĉe tiuj dum jarmiloj. Ni rememorigu ĉi tie la legendon pri hipofeo, devenantan el antikva Grekio: Nenutritaj, malsategaj kaj malsanaj, ege lacigitaj ĉevaloj troviĝis ĉe hipofeo-densejo. Havante nenion alian, ili ekmanĝis tiun, precipe ties fruktojn, kaj post nelonge videblis ĉe la ĉevaloj revigliĝo kaj ankaŭ ilia hararo montris per sia brilo tutan resaniĝon. De tio devenas la latina botanika termino de hipofeo (Hippophae Rhamnoides), el la antikvaj grekaj vortoj „hippos" – ĉevalo kaj „phae" – brili.

La disvolviĝanta medicina scienco, serĉanta naturajn fontojn, ankaŭ venis al hipofeo. Precizaj analizoj, faritaj en diversaj zonoj de Sovetunio sur scienca bazo, montris, ke fruktoj de hipofeo enhavas biologie tre aktivajn substancojn, precipe san-defendajn kaj profilaktajn, laŭ kiuj hipofeo estas en la unua vico inter fruktoberaj plantoj en Sovetunio.

La oleo kaj ŝmiraĵo, produktitaj el la hipofeo-fruktoj, estas elprovitaj kaj konfirmitaj por la uzado en la soveta medicino. La hipofea oleo estas aktiva medikamento, en kiu koncentriĝas la plej valoraj bio-aktivaj substancoj, enhavataj en la fruktoj. Tiu ĉi oleo havas sendoloriganan, antiinflaman kaj bakteriicidan efikon. Ĝi kontribuas al resaniĝo de vundoj, ĉar helpas ĉe multobliĝo de ĉeloj, kaj estas uzata kontraŭ multaj malsanoj. Precipe la Siberia Sciencesplora Instituto havis tiukampe tre valorajn rezultojn. Tie oni kuracis prove diversajn bestojn je kelkaj malsanoj kaj vundoj kaj en ĉiuj kazoj la rezulto estis pozitiva kaj pli rapida, ol ĉe aplikado de aliaj kuraciloj.

Eĉ la restaĵoj el la produktado de hipofea oleo havas ankoraŭ valorajn substancojn, el kiuj eblas produkti same tre efikajn kuracilojn por bestoj. Tiu ĉi medikamento ekzemple ĉesigis dispepsion ĉe ŝafoj kaj porkoj. La sedimentaj oleo-restaĵoj likvidis la infektan bovinan malsanon – vaginiton.

En Oriento kaj speciale en Tibeto estas hipofeo jam delonge konata kiel tre grava kuracilo. Ĝi tie nomiĝas „Dar-bu" kaj oni ĝin uzas por kuraci pulmojn, digest-organojn, hepaton, spir-organojn kaj en multaj aliaj kazoj ĝi estas aplikata kiel tre efika kuracilo.

La sovetaj sciencistoj konstatis, ke la kemia konsisto de hipofeo ĝis nun ne estas fin-esplorita kaj ke ĝi estas fonto por multaj kuraciloj. Ĝia granda avantaĝo estas, ke oni ĝin povas kultivi sur lokoj, kiuj ne taŭgas por agrikulturaj celoj. Hipofeo senhezite meritas pli vastan rekonon kaj kultivadon.

Laŭ Sergej N. Krajnov (supera sciencisto-agronomo en Moskvo)

kompilis **-erva-**

El leteroj de niaj legantoj

Mi volas danki pro la du ekzempleroj de EV, ili grave ŝanĝis mian vivmanieron. La enketo, kiun mi plenigis post la ricevo de la EV-34/35a en unu punkto ne plu estas vera. Ĉar – ekde kiam mi legis la „Vortojn de Zamenhof" en la EV 36a, mi ne plu povis elteni mian malbonan konsciencon – mi fariĝis vegetarano. Nun mi fartas pli bone, liberigita de tiu pensoŝarĝo, kiu daŭre kreskadis, ekde kiam vi rakontis al mi pri vegetarismo.

Maret Linke, GDR

Tralegintе vian pluan numeron de EV mi eksentas denove grandan kaj sinceran ĝojon pro la riĉa enhavo. Vi aperigis ankaŭ vortojn de A. Schweitzer, kiu min – kaj mi kredas, ke ankaŭ aliajn legantojn – tre interesus, ĉar ili portas grandan instruon. Pro tio mi proponas al vi aperigadi en ĉiu numero almenaŭ koncizan artikolon pri li (ĉiam kun daŭrigo). Mi opinias, ke pri la supre menciita kuracisto ekzistas abunda literaturo. *(Rim. de la red.: bona ideo! – Serĉata estas la verkonto!)*

Ofte mi aŭdas, ke EV estas tre seka. Ĉu ne povus en ĝi de tempo al tempo aperadi amuzaj artikoloj? *(Resp. de la red.: Mi mem volonte kontribuus tiusence, ja mi tion faras por aliaj gazetoj, – sed ĉu multaj legantoj tion deziras? La enketo tion ĝis nun ne montris.)*

L. Benáková, ČSSR

Por mi estas malfacile kompreni, kiel nian Majstron Zamenhof eblas nomi vegetarano, se li samtempe estis fumanto? Viandomanĝantoj ja por sia manĝaĵo mortigas nur bestojn, birdojn, sed homojn – ne. Dume la fumantoj per siaj cigaredoj mortigas ĝuste homojn: unue sin mem, sed ankaŭ siajn proksimulojn, mortigas tute malrapide, diligente, kaj tamen la morton proksimigas neevitеble.

Angele Judickiené, Sovetunio

Opinio de la redaktoro: *ŝajne ni ne miksu la terminon „vegetarano" kun „abstinenculo, nefumanto, eble asketo" k. s. Vegetarano ja estas homo, kiu (pro kiaj ajn kialoj) ne manĝas tion, kio iam vivis per animala vivo. Ankaŭ laŭ PIV vegetarismo estas „dietistika doktrino". (Cigaredojn oni ne manĝas, krome ili ne estas animaldevenaj.) Ŝajne ankaŭ ni estu iom „neŭtralaj". (Cetere: miaj avo kaj praavo estis fortaj fumantoj kaj la unua vivis 91 kaj la dua 98 jarojn. Ne konsideru tion defendado de fumado; mi mem ne fumas!)*

Interesa letero de ne- (aŭ anti-?) vegetarano:

...ĉarmas certe via filineto, kvankam ŝi laŭ mi meritus pli bonan kaj homan nutraĵon ol pajlon, kaj kion vi krome enbuŝigas al ŝi. Nu, ŝi ja sana aspektas, kaj tre plaĉis al mi la aspekto de EV (sed la enhavo!!).

Christian Lauridsen, Danio

Antaŭ nelonge mi ricevis (de Dodo) la kvaran pasintjaran numeron de EV. Unue mi legadas en Via revuo la rubrikon „Naturistaj Paĝoj", sed en ĉi numero mi trovis naturistan paĝon – la dua estis antinaturista. S-ino van Beek sendis al vi indignan leteron kaj mi indigne respondas al ŝi: kompari la principojn de naturismo kun tiuj de vegetarismo estas same kiel kompari razitan ŝafon kun nuda homo. Estas certe, ke razita

ŝafo estas malbelaspekta, sed ĝi (la ŝafo) naskiĝis kaj vivas kiel fela besto, sed la homo laŭ mia scio ne havas „tian ornamon"; kiel naturisto mi ĝis nun vidis multe da nudaj homoj kaj mi ne trovas ilin tiel aĉaspektaj ke ili faru al mi naŭzon; kontraŭe mi trovas ilin pli naturaj – ne la vestaĵoj estas naturaj, sed iliaj portantoj. Ĉu la naturo kreis la vestaĵojn? Ĉu ili (la vestaĵoj) havas saman oldecon kiel la homaro?

Onet Ionel-Jeanell, Rumanio

Mia opinio pri naturismo en nia revuo estas bona, se naturistoj legas ĝin, ĉar ĉiuj naturistoj ne estas vegetaranoj, kaj ankaŭ ne esperantistoj. Nun pri la naturismo: kial tio estu malbona? Unue tio estas bona por la sano, precipe por la personoj, kiuj vivas en nordaj landoj, kie mankas la suno. Se iu eble pensas, ke naturistoj promenas nudaj tra la urbo, tio estas vere stranga ideo. Ili ja estas organizitaj en kluboj, kiuj havas siajn proprajn lokojn, kien ne-naturistoj ne povas eniri. – Ke oni rigardos vegetaranojn kiel nudistojn, al kiuj oni ne volas aparteni, kiel al „stranga sekto"? Vere! Ĉu vegetaranoj ne estas sekto por viandomanĝuloj, kiuj estas multe plinombraj? En Francio, Italio, Hispanio ktp. multaj homoj baniĝas tiel kaj por ili tio ŝajnas esti normala afero.

Louis Beden, Francio

Kiel estrarano de INOE mi iom timis pri la rubriko por naturistoj, ja tio estas speciala afero, ne por ĉiuj akceptebla. Sed ĝia unua apero plaĉas al mi.

Rudolf Balejík, ČSSR

Pri la rubriko „Naturistaj Paĝoj": krom konsenti preskaŭ en ĉio, skribita de s-ino Van Beek – mi opinias, ke tiu rubriko ne estu paĝo de alia aparta organizo kiel INOE, al kiu aliĝas ankaŭ viandomanĝantoj, sed tute libera rubriko por ĉiuj personoj, kiuj sekvas, respektas kaj studas ĉiujn leĝojn de la naturo – do libera rubriko kaj ne rubriko de alia asocio.

Aldo Conti, Italio

Noto de la redakcio: *pro forta premo de tiuj legantoj, al kiuj estas la ideoj de „naturismo" tamen fremdaj, ni ŝanĝas la rubrikon al pure „natur-amika"...*

Mi ĉiam kun vera intereso kaj ĝojo legadas nian EV-on, kies enhavon mi trovas ĉiam interesa. La papero estas bona kaj grava afero estas, ke la literoj estas sufiĉe grandaj por la okuloj de la pli aĝaj, kiuj havas jam malfortan vid-kapablon. Do dankinde, ke la redaktoro memoras tiun fakton.

PhMr. A. Vajlanová. ČSSR

Mi petas publikigi demandon al la legantoj kaj eventuale spertuloj pri la grava malsano A. L. S. – Amiotrofa Flanka Sklerozo (en la angla „Amyotrophic Lateral Sclerosis"). Ĝis nun ĝi estas nekuracebla kaj ĝia kaŭzo ne estas konata. Ĝi aperas en multaj partoj de la mondo; iom pli ofte sur la Kii-duoninsulo en Japanio, sur Guam kaj en la okcidenta parto de Nova Gvineo. Dum kelkaj jaroj perdas la pacientoj la regadon de muskoloj, ĝis fine restas nur la mensa kapablo kaj sekvas la morto. En la lastaj jaroj oni fondis unuiĝon por stimuli la helpon kaj sciencan esploron kaj en septembro 1982 okazis internacia renkontiĝo de fakuloj en Marseille. Spertoj el ĉiuj mondopartoj povos akceli la trovon de solvoj, pro tio mi deziras atentigi la viktimojn de la malsano pri tiuj internaciaj klopodoj kaj petas informojn pri esploroj, eventualaj bonaj efikoj de (vegetaraj) dietoj ktp. Mi havigos la informojn al la nederlanda A. L. S. – fondaĵo, kiu kunlaboras en la internacia agado. W. Zeiss, Ann Bijnsstraat 2' NL-1064 JM Amsterdam, Nederlando.



La redakcio ne respondecas pri la enhavo de la anocoj, nek pri la promesoj, faritaj en ili. La anoncoj, koncernantaj vegetarismon, estos aperigitaj senpage.

■ **TEVA dankas** al s-roj Teich kaj G. du Temple pro ilia kunlaboro en la funkcioj de Landaj Reprezentantoj kaj bonvenigas novajn LR-ojn en FRGermanio kaj Kanado s-rojn Meier kaj Fleury.

■ **Ĉu vi havas** INDEKSON al EV n-roj 1–25? – Laŭ ĝi vi povas elserĉi interesajn artikolojn pri diversaj temoj, resp. laŭ la aŭtoroj. Petu ĝin de via Landa Reprezentanto, sendante adekvatan mondonacon.

■ **Esperanto-staĝoj** por komencantoj kaj progresantoj okazas dum la tuta jaro en Kultura Centro Esperantista, gvidataj de Stefano Keller. Vegetaraj manĝaĵo je dispono. Petu detalajn informojn de KCE, Pf. 771, CH-2301 LA CHAUX-D-FONDS, Svislando.

Datoj de la venontaj staĝoj: septembro 18/23 – novembro 8/13 – 1984: januaro 10/15. Progresantoj: septembro 11/16 – septembro 25/30 – oktobro 2/7 – oktobro 25/30 – novembro 22/27. 1984: januaro 24/29.

■ **Savu migrajn birdojn!** Ĉiujare oni ekstermas milojn da migraj birdoj en la landoj de Okcidenta Eŭropo kaj surtabligas ilin kiel specialaĵon en restoracioj. Nur en Italio oni ĉiujare mortigas ĉ. 500 milionojn da migraj birdoj. Granda minaco por migraj birdoj estas ankaŭ la kemia malpurigado de la naturo. La birdaro malsanas kaj la idoj ofte mortas jam en la nestoj. Mi turnas mian voĉon al ĉiuj LR-oj de TEVA, ke ili disvastigu ĉi tiujn timigajn informojn en la enlanda gazetaro kaj batalu kontraŭ la amasaj murdistoj de la migrantaj birdoj. W. Szczepański, Pollando.

■ **Seminario pri „Perspektivoj de la monda nutraj-produktado"** okazos en la tagoj 31. 8. –2. 9. 1984 en Brno, Ĉeĥoslovakio, enkadre de la tradiciaj seminarioj pri Apliko de Esperanto en Scienco kaj Tekniko (AEST). Aŭtoroj de prelegoj rivecevos detalajn instrukciojn, kiel pretigi manuskriptojn kaj desegnaĵojn. La prelegoj aperos libroforme. La temoj rilatos nutraĵproduktajn fakojn, ĥemion, maŝinkonstruadon, medicinon, nutraĵkonservadon, vivomedion, geologion kaj parencajn fakojn. Estus konvene, se ankaŭ fakuloj el niaj vicoj partoprenus en la prelegoj. Aliĝilojn oni sendu al: inĝ. Zdeněk Pluhař, CS-507 51 Holovousy v Podk. 109, Ĉeĥoslovakio.

■ **La Landaj Reprezentantoj-Perantoj** de TEVA estas petataj regule informadi la Redakcion-Administracion pri la alvenintaj pagoj (sufiĉas familia nomo + sumo) kaj pri la dezirata kvanto de EV, kiun ili plu distribuas enlande.

■ **Limdatoj por la kontribuaĵoj** al EV: ni klopodos reguligi la aperadon de nia kvaronjara bulteno je printempa, somera, aŭtuna kaj vintra n-roj. Viajn kontribuaĵojn bv. sendadi al la Redakcio ĝis tiuj ĉi lim-datoj: la 31a de januaro (printempa n-ro), la 30a de aprilo (somera n-ro), la 31a de julio (aŭtuna n-ro) kaj la 31a de oktobro (vintra n-ro).

■ **Serĉataj estas kunlaborantoj** por la Junualara Fako de TEVA, kies ĉefa celo estos realigi la celojn de TEVA inter junularo, adekvate al ties interesoj. Junaj aktivuloj aŭ verkemuloj skribu aŭ tuj sendu kontribuaĵon al la Redakcio.

LIBERVOLAJ MONDONACOJ

Ne estas fiksa abonkotizo por EV; la membroj de TEVA sendadu mondonacojn laŭ siaj eblecoj (se eble almenaŭ 1-foje jare) al siaj Landaj Reprezentantoj-Perantoj, aŭ rekte al la kasistino.

Ni dankas pro la alvenintaj donacoj:
Aŭstralio: Burrows 10, Grahovac 20, Kosef 10, Prewett-5,60; Smeets 6 $ **Belgio:** C. de Cock 180, C. van Biervolet 100, E. Schallenberg 300, F. Simon 30 BFr. **Britio:** Howard 2, Randaal 5, Simcock 4, Walter 10 £. **Ĉeĥoslovakio:** Arnošt 30, Baculík 50, Benáková 50, Bednařík 100, Čada 32, David 100, Doležalová 100, Drbohlavová 50, Dvořáková 50, EK-Pardubice 40, Hrozová 50, Hudera 50, Chlapec 70, Josková 30, Kozel 100, Linhart 20, Machálek 40, Málek 100, Mikloš 30, Mužlay 30, Němec 100, Niemczyk 40, Novotná 50, Obručová 30, Pavlík 50, Poulová 100, Rytíř 20, Řezáč 60, Simko 100, Sluszarczyková 30 + 20, Stejskal 20, Struminská 100, Stýblová 50, Stzefková 20, Šaturová 100, Šilc 10, Valjanová 50, Vašek 30, Venturová 150, Závodský 30 Kčs. Aparta danko al ideanoj de K. J. Maliarik, kiuj kontribuis 3700 Kčs favore al la Manifesto de Paco kaj honore al la konferenco por Paco kaj Vivo en Prago. **Francio:** Gaudin 80,94 FF. **F R Germanio:** Morawetz 20, Kaukal 50 DM. **GDR:** Breuer 25, Gérard 10, Hahlborn 40, Linke 14, Walz 10 M. **Hispanio:** Parkinson 2000, Zatoya 200 Pes. **Hungario:** Dudás 50 + 60, Fajszi 100 + 100, Flender 70, Fűlőpp 500, Géczi 100, Katona 150, Miskolci 100, Molnár 50 + 50, Simon 200, Szemők 120 + 140, Zőrgő 200 Ft. **Irano:** Ahmadnia, Salahshoor, Azari, Ayabi, Mokhtari, Piri – ĉiuj po 1000 Realoj; Sh. Ahmadnia, Puyan, Faradji, Kohan, Ghadiri, Vahidi, Barazesh, Hamidia, Mirfenderski, Dsamshidi, Azadeh – ĉiuj po 800 kaj Barazesh 573 Realoj. **Italio:** Zambrini 20 gld. **Jugoslavio:** Levar 33,60 + 62,98 Din. **Kanado:** Enskaitis 10, Enskaitis (por Judickiené) 50, Fleury 5 + 10,35, W. du Temple 20, Vancouer Island Vegetarian Asso. 30, Campagne 5,55 $. **Kolombio:** Maya 3, Mejia 10 $. **Nederlando:** ges-roj Koopmans 25, Prent 50, van Walsum 60 Gld. **Pollando:** Barszczewska 100, Bartoszewska 200, Batorski 300, Biedrzycki 50 + 200, Blahut 200, Borsuk 200, Czapek 200, Emler 300, Filipczak 200 + 100, Gayer 100 Grabowski 200, Hubczenko 200, Idzior 200, Jakubowska 200, Juszkiewitz 100, Kamińska 300, Klimonotowicz 150, Kołodziejski 300, Kotlega 300, M. Kwietniewski 500, Miodońska 100, Motyka 1000, Nagiel 100, Pieczka 500, Pochanke 200, Ruszkiewicz 200, Sidorak 200, Siematkowski 500, Sienicka 100, Sito 100, Smoczeńska 500, Sokalska 1000, Solakiewicz 3000, Stykowski 200, Szczęsna 310, Szlezyngier 500, Torriente 500, Torriente R. 500, Walas 150, Winiarz 500, Włodarska 200, Zawada 200, Ząbik 400, Zgirski 200, Zielonka 200, Zelińska 200, Kawecki 250, Nowicki 300, Piotrowski 500, Pochanke 200, Kozłowski 200, Wołoszyn 500, Zgirski 200 Zł, el 1982: Biedrzycki 50, Edvardesn (devizoj), Emler 300, Gayer 200, Idzior 200, Jakubowska 200, Jasiewicz 100, Łyczewska 200, Mayer 200, Rams 250, Sidorak 200, Siemątkowski 500, Taras 50, Torriente D. 200, Torriente R. 200, Zawada 200, Zgirski 250, Zielonka 100, Zelińska 200 Zł. **Portugalio:** Almeida 300, Caeiro 250, Campos 300, Cruz 250, Farinha 300 Esc. **Sovetunio:** Anikeev 5, Balsis 10, Baranas 5, Bondareva 2, Dijokas 10, Genin 4, Gonĉarov 4, Gorskij 10, Hmar 16 (4 ekz.), Ĥromov 4, Karaseviĉ 7, Kogan 5, Matuseviĉiute 5, Merijauskiene 5, Miĥailenko 5, Pieniuta 10, Puri 6, Riupina 6, Rucz 5, Rusin 4. Riis 6, Savenko 7, Sedova 13, Stepanov 4, Ŝukis 5, Ŝlikov 5, Ŝmakov 10, Timoĥoviĉ 5, Tamaŝauskaite 4, Vabi 5, Vikuĵaite 4, Vizgvidas 6, Vidrinskaite 5, Malis 5. **Sudafriko:** Blottnitz 50 Rand (dumviva). **Svedio:** Gustavson 25, Hammarberg 26,50; Karlsson 68,50; Mőllestad 100, Wedenborg 30. **Svislando:** Fontanaz 20, Longchamp 30, Weigelt 25 Gld.

ESPERANTISTA VEGETARANO

kvaronjara bulteno de la

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908 kunlabore kun UEA kaj IVU. Unua prezidanto L. N. Tolstoj.

Numero 38 (2-1983)

Redaktas kaj administras: Stano Marček, Zvolenská 15, CS-036 01 Martin, Ĉeĥoslovakio (Tel. 89626)

Landaj Reprezentantoj-Perantoj de TEVA

ARGENTINO: Clara de Hess, Bolivar 6339 B, 1875 WILDE
AŬSTRALIO: Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S. A. 5012
AŬSTRIO: Andreas Janus, „Esperanto", Lőhrgasse 18, A-1150WIEN
BELGIO: Camiel de Cock, Vorsebeemdenweg 7, B-2241 ZOERSEL (Halle)
BRITIO: Wiliam Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST 13 7SR.
BRAZILIO: Kim Ribeiro, C. P. 11.049/Ag. M. Deus, 90 000 PORTO ALEGRE RS.
BULGARIO: M. C. Petkov, Bulgara Esperanto-Asocio, PK 66, BG-1303 SOFIA
ĈEĤOSLOVAKIO: Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE 163, Slovakio
DANLANDO: E. J. Frost, Ved Fortunen 16, DK-2800 LYNGBY
FINNLANDO: Lasse Kivistő, Kivistőntie, SF-5510 HYVINKÄÄ 51
FRANCIO: Alida Duran, Villelongue del Monts, F-66 740 ST GENIS
F. R. GERMANIO: Detlef Meier, Bahnstr. 12a, D-6222 GEISENHEIM
GERMANA D. R.: Erich Wűrker, Klein-Grőnland 9,98 REICHENBACH i. V.
HISPANIO: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA-13
HUNGARIO: Julio Bénik, Kis u. 4, H-2600 VÁC
IRANO: Turan Sagafi, Shahrara Block 18, Nº 17, TEHERAN 14458
IRLANDO: Christopher Fettes, St Columba's College, DUBLIN 16
ITALIO: Aldo Conti, Via R, Sanzio 15, I-14100 ASTI
IZRAELIO: Mark Steinberg, HAIFA, Kiryat Eliezer 35157,17 HAPARTIZANIM
JAPANIO: D. MacGill, KYOTO Syudoin, 701 Momoi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
JUGOSLAVIO: Peter Levar, Dravska 81, YU-43361 KALINOVÁC
KANADO: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTRÉAL, Quebec H2G 2R8
KOLOMBIO: Libardo Mejia, Apartado aéreo 3525, CALI
KUVAJTO: Hussain Mohammed Al-Amily, POB 2777 SADAT
MEKSIKIO: Angel Segura, AP. M-2003, 06000-MÉXICO, D. F.
NEDERLANDO: Ottoline Landheer, Bauerlaan 7, NL-2111 AT AERDENHOUT
NORVEGIO: Bjorg Norsted, Skáraasen 2, 1620 GRESVIK
NOVZELANDO: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18.
PAKISTANO: S. A. Farani, House N-ro K-118, Machine Mohalla N-ro3, JHELUM
POLLANDO: Emilia Jakubowska, Lampego 10m. 67, PL-01-708 WARSZAWA
PORTUGALIO: Portugalo E-Asocio, Rua Dr. J. Couto, 6R/C.-A, P-1500 LISBOA
RUMANIO: Radu Pătrascu, Pomp. Manoliu 13, G2-Ap. 75, R-73294 BUKURESTI 39
SOVETUNIO: Angele Judickiené, A. D. 871, SU-232044 VILNIUS 44
SRILANKO: U. L. P. P. Gunewardena, Panapatiya, KAHAWATTE
SUDAFRIKO: J. P. Hammes, 30 Vienhoutstr., Wilropark-1725, ROODEPORT
SVEDIO: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA; ĝir. 172716-3
SVISLANDO: Gertrud Wegelt, Gurtengardenstr. 12, CH-3028 SPIEGEL/Bern
USONO: James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93305
VENEZUELO: David G. Valecillos, Calle 79 Nº3C-72, MARACAIBO-4002
ZAIRO: Nsimba Mfumu Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1

Vydal Zväz esperantistov SSR ako lit. prílohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV odb. kultúry, tlač. ref. č. 43 (Tlač) 1978, dňa 26. 6. 1978.
Tisk Okresní podnik služeb České Budějovice